

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**Игровой метод как средство развития координационных
способностей детей младшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья
«__» _____ 2017г.

(подпись)

Выполнил студент

П – Z Ф К 1 2 1 группы

Герберг

Константин Александрович

(подпись)

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент

Шубина О.А.

(подпись)

Оценка

«__» _____ 2017 г.

Подпись _____
(Председатель ГАК)

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода.....	7
1.1. Понятие о координационных способностях и их видах.....	7
1.2. Характеристика координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	12
1.3. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста	18
1.4. Характеристика игрового метода как средства развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	22
Глава 2. Организация и методы исследования.....	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
Глава 3. Экспериментальное исследование процесса развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода.....	33
3.1. Изучение особенностей координационных способностей у детей младшего школьного возраста (констатирующий этап эксперимента).....	33
3.2. Содержание работы по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода (формирующий этап эксперимента).....	38
3.3. Анализ результатов экспериментального исследования по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста (контрольный этап эксперимента).....	42
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	53
Приложения.....	57

Введение

Теория и практика физического воспитания и спорта показывает, что существует категория способностей, степень развития которых во многом определяет успешность овладения двигательными навыками, независимо от их содержания. Данные способности, ранее обозначавшиеся понятием «ловкость», в современной науке определяются как координационные. Координационные способности характеризуют целый ряд параметров двигательной деятельности, связанных с быстротой реакции, адаптацией к изменяющимся условиям выполнения движения, пространственной, временной точностью движений и их биомеханической рациональностью.

Координационные способности представляют собой совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. По определению В.И. Ляха, в современной науке данным термином обозначаются способности индивида, отражающие степень его готовности к оптимальному управлению и регулировке выполнения двигательного действия [24].

Младший школьный возраст является сенситивным для формирования координационных способностей. Уровень социального, психического и анатомо-физиологического развития детей на данном возрастном этапе способствует становлению координации движений посредством специально организованной деятельности.

Совершенствование координационных способностей в младшем школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания, так как подготавливает базу для овладения сложными двигательными навыками, а также тренирует пластичность центральной нервной системы. Изучением координационных способностей детей младшего школьного возраста

занимались ряд отечественных ученых, таких как Е.Я. Бондаревский, Э.А. Григорян, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.А. Панов и другие [4, 10, 22, 29, 31].

Одним из важнейших средств развития координационных способностей младших школьников является игровой метод, соответствующий возрастным характеристикам и интересам детей. Данное положение определило тематику данного исследования.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности применения игрового метода как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование игрового метода будет способствовать успешному развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
3. Составить комплекс игр, способствующих развитию координационных способностей, и проверить его эффективность.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретико-методологический анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, методы оценки координационных способностей детей, методы качественного и количественного анализа данных.

Экспериментальная база. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 39». Выборку составили 40 детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость. Результаты данного исследования могут быть использованы педагогами образовательных учреждений на занятиях физической культурой в младших классах.

Структура дипломной работы: состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложений.

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, представлен методологический аппарат.

В первой главе «Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода» рассмотрены особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Кроме того, в главе представлены методы и приемы обучения, способствующие повышению эффективности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Во второй главе «Организация и методы исследования» дана характеристика организационной составляющей данного исследования, а также описаны используемые в ходе педагогического эксперимента методы исследования.

В третьей главе «Экспериментальное исследование процесса развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода» изучены особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, составлен и реализован комплекс игр для развития координационных способностей, проанализирована эффективность проведенного эксперимента.

Заключение содержит общие выводы по теме исследования. Список использованной литературы включает 40 источников. В приложениях содержатся протоколы диагностических исследований, представлен

комплекс игр, способствующих развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода

1.1. Понятие о координационных способностях и их видах

Координационные способности представляют собой совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. В современной науке данным термином определяются способности индивида, отражающие степень его готовности к оптимальному управлению и регулировке выполнения двигательного действия [22].

Определение «координационные способности» обладает не достаточно четкими границами. В его структуру включены способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц и т.д. Каждая из координационных способностей является неоднородной и имеет сложную структуру, включая в свой состав комплекс различных элементов.

Существуют различные классификации координационных способностей.

В зависимости от специфики деятельности, внутри которой проявляются координационные способности, их можно разделить на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способности, входящие в данную группу, определяются уровнем развития и особенностями пространственного и временного восприятия индивида.

2. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие – определяют возможность сохранения устойчивого положения тела в статической позе, а также в процессе движения.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Данная группа координационных способностей характеризует управление индивидом тонической и координационной напряженностью. Тоническая напряженность обеспечивает поддержание позы, а координационная характеризует степень скованности и закрепощенности двигательных действий, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, а также неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления [23].

По уровню проявления выделяют общие, специальные и специфические координационные способности. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности характеризуют показатели координации в различных двигательных действиях [10].

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности относятся к однородным физиологическим группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности.

Специальные координационные способности проявляются:

- 1) в циклических движениях, таких как ходьба, бег, плавание;
- 2) в ациклических двигательных действиях, например, в прыжках;
- 3) в нелокомоторных движениях тела в пространстве, в том числе, при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

4) в движениях, связанных с пространственным манипулированием отдельными частями тела: прикосновение, укол, обвод контура;

5) в движениях, результатом которых является перемещение вещей в пространстве, например, переключивание предметов;

6) в баллистических двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания ядра, диска, молота;

7) в метательных движениях на меткость, а также движениях прицеливания: дартс, боулинг, гольф;

8) в подражательных и копирующих движениях, например, при разучивании новых движений;

9) в атакующих и защитных двигательных действиях в различных единоборствах: фехтование, каратэ, дзюдо;

10) в нападающих и защитных технических действиях подвижных и спортивных игр, таких как (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т. д.) [27].

Специфические координационные способности включают в свой состав следующие элементы:

1. Способность к ориентированию – характеризует возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

2. Способность к равновесию – определяет степень сохранения устойчивости позы (равновесия) в статичном положении, а также в процессе выполнения движения (например, в гимнастическом упражнении, подвижной игре и т.д.).

3. Способность к ритму – выражает развитие способности точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

4. Способность к дифференцированию параметров движений – определяет степень точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений.

5. Способность к реагированию – характеризует возможность быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или на неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью.

6. Способность к быстроте перестроения двигательных действий – выражается в скорости преобразования выработанных форм движений или переключении от одних двигательных действий к другим в соответствии с изменениями условий.

7. Способность к согласованию – представляет собой возможность соединения отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

8. Статокинетическая устойчивость – характеризует способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярного раздражения (вращения, кувырков и т.д.).

9. Произвольное расслабление мышц выражается в способности к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент [32].

По временным характеристикам проявления в деятельности координационные способности подразделяются на потенциальные (существующие до начала какой-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

По структуре координационные способности могут быть элементарными и сложными. Примером элементарной координационной способности является способность дифференцировать пространственные и временные параметры движений, примером сложной – способность к согласованию отдельных двигательных элементов в целостный комплекс в соответствии с двигательной задачей.

Существует ряд факторов, определяющих проявление координационных способностей. В первую очередь, к ним относятся следующие:

- 1) характер деятельности, в рамках которой проявляются координационные способности;
- 2) показатели сенсомоторных реакций;
- 3) уровень развития способности к анализу двигательного действия;
- 4) особенности деятельности всех анализаторов и сенсорных систем организма;
- 5) сложность двигательной задачи;
- 6) уровень развития физических способностей;
- 7) выраженность в структуре характера волевых качеств личности, таких как смелость, решительность, целеустремленность;
- 8) возрастные особенности организма;
- 9) тип темперамента и связанная с ним пластичность центральной нервной системы, определяющая подвижность процессов возбуждения и торможения;
- 10) разнообразие двигательного репертуара и т.д. [25, 33, 35].

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:

1. Скорость освоения двигательного действия или комплекса.
2. Время, необходимое для адаптации двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их сочетаний.
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
6. Способность экономично расходовать энергетические ресурсы, связанная с умением расслаблять отдельные группы мышц в процессе выполнения движения [31].

Обеспечение высокого уровня развития координационных способностей определяется относительно высоким уровнем развития всех

или большинства функций, входящих в состав данной способности. В результате процесса компенсации недостаточное развитие некоторых функций может быть компенсировано за счет преимущественного развития других. Следовательно, уровень развития координационных возможностей можно оценить не только по результатам соответствующих двигательных тестов, но и по совокупному уровню развития показателей всех психофизиологических функций организма.

Таким образом, координационные способности представляют собой совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Существует достаточно большое количество классификаций координационных способностей, выделяемых с учетом различных оснований. Особенности проявления координационных способностей определяются влиянием ряда факторов, одним из которых является возраст.

1.2. Характеристика координационных способностей детей младшего школьного возраста

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Наиболее высокий темп естественного прироста приходится на младший школьный возраст (7-10 лет). Согласно исследованиям Е.Я. Бондаревского, данный возраст является сенситивным для развития координационных способностей посредством специально организованной двигательной деятельности [4].

Существует ряд социальных, психических и анатомо-физиологических предпосылок формирования координационных способностей у детей 7-11 лет. Социальные предпосылки обусловлены началом школьного обучения и связанным с ним появлением нового социального статуса ученика [1].

Психические предпосылки развития координационных способностей младших школьников определяются познавательным и эмоциональным

развитием. Наиболее важными достижениями в познавательной сфере младшего школьника становится развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления, возрастание уровня произвольного внимания и памяти, совершенствование восприятия. Эмоциональное развитие младшего школьника характеризуется постепенной потерей непосредственности, поэтапным формированием навыков самоконтроля, общей стабилизацией эмоционального фона [20].

Подробнее охарактеризуем анатомо-физиологические предпосылки формирования координационных способностей.

Физическое развитие ребенка в период младшего школьного возраста протекает относительно равномерно и пропорционально. Продолжается постепенное увеличение массы тела, роста, жизненной емкости легких, происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. В среднем за год рост младшего школьника увеличивается на 4-5 см, а масса тела – на 2-2,5 кг. В период 7-11 лет формируется шейный, грудной и поясничный изгиб позвоночника. Скелет гибок и подвижен, содержит значительную часть долю хрящевой ткани, так как процесс окостенения полностью завершается только к 15-16 годам. Развиваются и увеличиваются в объеме мышцы и связки, вследствие чего возрастает общая мышечная сила. Мышцы детей 7-10 лет эластичны, что позволяет детям осваивать движения с большой амплитудой. У большинства младших школьников развивается мышечная асимметрия правой и левой половины туловища [8].

Активно растут мышцы сердца, которое к концу данного возрастного периода приближается по массе к сердцу взрослого человека, постепенно оптимизируется процесс кровоснабжения тканей и органов. Увеличивается объем грудной клетки, совершенствуется процесс дыхания, хотя обмен веществ младшего школьника менее производителен по сравнению с взрослым организмом. Данный возрастной период характеризуется высоким уровнем энергетических затрат, обусловленным ростом организма, его

повышенной теплоотдачей, а также значительной двигательной активностью младшего школьника.

В младшем школьном возрасте масса головного мозга ребенка приближается к массе мозга взрослого человека. Приоритетное развитие в данном возрастном периоде имеют лобные доли мозга, опосредующие высшие психические функции человека. Более дифференцированной становится аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий. Изменяется динамика нервных процессов. Становясь более устойчивым, процесс торможения определяет возможность проявления самоконтроля до уровня, необходимого для школьного обучения. Сила процесса возбуждения опосредует такие черты младших школьников, как импульсивность и непосредственность. С началом школьного обучения, по сравнению с периодом дошкольного детства, ярче проявляется тип высшей нервной деятельности, опосредованный особенностями функционирования центральной нервной системы.

Оптимальные физические нагрузки способствуют физическому и анатомо-физиологическому развитию организма младшего школьника: происходит рост и развитие мышц и связок, формируется «мышечный корсет», препятствующий неправильному формированию позвоночника, обменные процессы становятся более совершенными, создаются благоприятные условия для развития дыхательной и кровеносной системы [12].

Богатый двигательный опыт и широкий спектр двигательных навыков способствуют развитию координационных способностей младшего школьника. Согласно исследованиям Л.В. Волкова, в отличие от показателей силы, выносливости и быстроты, уровень развития физически одаренных детей младшего школьного возраста может почти не уступать данной характеристике взрослого человека [7].

Э.А. Григорян отмечает, что успешность овладения детьми младшего школьного возраста координационными навыками во многом определяется

взаимодействием процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем успешного функционирования центральной нервной системы является повышение уровня подвижности, уравновешенности и концентрации возбудительных и тормозных процессов. Оптимальное соотношение возбуждения и торможения обеспечивает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе выполнения двигательных упражнений образуются и дифференцируются взаимоотношения между нервными центрами различных мышечных групп. Таким образом, обучение младших школьников максимально разнообразным движениям, соответствующее их возрастным особенностям, способствует наилучшему формированию координационных навыков [10].

В.И. Лях отмечает, что, согласно результатам серии педагогических экспериментов, установлена возможность успешного развития координационных способностей детей младшего школьного возраста посредством систематического внедрения специальных двигательных упражнений. В результате данной работы координационные способности младших школьников могут достичь уровня, свойственного детям старшего школьного возраста, а в отдельных случаях – даже превосходящего этот уровень. Достигнутый уровень развития данного вида способностей в младшем школьном возрасте сохраняется и во все последующие периоды. Кроме того, занятия по развитию координационных способностей положительно сказываются на скорости и качестве овладения новыми двигательными навыками [26].

С точки зрения физиологии, данный результат имеет следующее обоснование. В результате упражнений, направленных на развитие координационных способностей, в коре больших полушарий головного мозга ребенка образуются условные связи, которые в дальнейшем становятся звеньями двигательного стереотипа при формировании нового двигательного навыка. Кроме того, повышается уровень пластичности нервной системы,

благодаря чему увеличивается скорость образования динамических стереотипов на основе ранее выработанных условных связей.

Существует ряд половых различий в показателях координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Например, способность к расслаблению более выражена у девочек, тогда как способность к точному воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров движения успешнее проявляется у мальчиков. С возрастом отличия в развитии координационных способностей у лиц женского и мужского пола увеличиваются [37].

Рассмотрим характеристики отдельных координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Развитие способности к пространственному ориентированию происходит неравномерно. У младших школьников план действия вырабатывается с трудом, дети часто ошибаются. Поэтому на данном этапе целесообразно стимулировать развитие функций, способствующих формированию умения осуществлять предварительную оценку времени начала действия.

Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе формируется способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный ученику сигнал. На втором этапе развивается способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. На заключительном этапе формируется умение использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации [40].

Сенситивный период развития точности пространственных перемещений приходится на 7-12 лет. Способствовать развитию данной характеристики можно посредством применения упражнений на воспроизведение поз человека.

Становление точности пространственных ощущений проходит в несколько этапов. Первый этап предполагает развитие способности оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела. На втором этапе предлагается воспроизведение различных поз по заданию. Третий этап характеризуется способностью детей осуществлять самостоятельный выбор поз и выполнять словесный отчет о параметрах совершенного действия [18].

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется.

Точность различения временных параметров двигательного действия наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений.

Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Сенситивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки [13].

Еще одной разновидностью координационных способностей, активно развивающейся в младшем школьном возрасте, является способность выполнять ритмические движения. Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. Средствами развития ритмичности могут быть:

– упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой и туловищем под счет или под музыку;

– упражнения в движении – ходьба с хлопками в ладоши, ходьба и бег в постоянном темпе, с изменением темпа;

– танцевальные упражнения [2].

Таким образом, младший школьный возраст является сенситивным для развития координационных способностей. Существует ряд социальных, психических и анатомо-физиологических предпосылок, определяющих возможность успешного развития координационных способностей у младших школьников. Достижение высокой степени развития координации движений у детей на данном возрастном периоде оказывает положительное влияние на овладение новыми двигательными навыками и сохраняется в течение длительного промежутка времени.

1.3. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Одной из задач физического воспитания младших школьников является развитие координационных способностей [15]. Достижимый в ходе решения данной задачи общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для совершенствования как двигательной деятельности в целом, так и отдельных ее видов и элементов.

Развитие координационных способностей младших школьников происходит посредством применения методов, разработанных для становления двигательных навыков. К данным методам можно отнести метод целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного упражнения, а также игровой и соревновательный метод [3].

Наиболее эффективными методами развития координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить

в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Методы строго регламентированного варьирования представлены тремя группами методических приемов. К первой группе относят приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- а) изменение направления движения;
- б) изменение силовых компонентов;
- в) изменение скорости или темпа движений;
- г) изменение ритма движений;
- д) изменение исходных положений;
- е) варьирование конечных положений;
- ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение;
- з) изменение способа выполнения действия.

Вторая группа методов строго регламентированного варьирования включает приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- б) комбинирование двигательных действий;
- в) зеркальное выполнение упражнений.

В составе третьей группы методов строго регламентированного варьирования выделяют приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;
- в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата;

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль;

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;

в) свободное тактическое варьирование – осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров;

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов, а также состязание в двигательном творчестве [25, 28, 30].

Ведущим средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Необходимым условием является элементы новизны. Степень координационной сложности физических упражнений варьируется посредством изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий. Примером может быть изменение характеристик снарядов, площади опоры, комбинирование двигательных навыков, сочетания ходьбы с прыжками, бега с ловлей предметов и т.д.

Наиболее распространенной и часто применяемой для развития координационных способностей младших школьников группой средств является совокупность общеподготовительных гимнастических упражнений динамического характера. Выполнение данных упражнений предусматривает одновременный охват основных групп мышц. Данные упражнения в некоторых случаях включают себя действия с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), имеют значительный разброс в уровне сложности, могут выполняться в изменяемых условиях. Хорошим результатом для развития координационных способностей обладают элементы акробатики, а также упражнения в равновесии [11].

Развитие координационных способностей в значительной степени определяется освоением правильной техники таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, лазанье.

Формированию способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой способствуют разнообразные подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Отдельную группу средств развития координационных способностей составляют упражнения, направленные на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. К ним можно отнести упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Из упражнений основной гимнастики значительным потенциалом для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста обладают следующие: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, преодоление препятствия, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки в длину и в высоту, некоторые акробатические упражнения.

Основными методами обучения младших школьников являются показ и рассказ. Объяснение упражнения должно быть лаконичным, простым и понятным. Оно сводится к называнию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять. Для детей младшего школьного возраста, склонных к подражанию и имитации, оптимальным является показ упражнения, сопровождающийся объяснением с акцентом на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения [7].

Приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов, являются неэффективными для младших школьников. Наглядный метод обучения является основным и наиболее эффективным применительно к данной возрастной категории детей. Показ движений должен быть прост по своему содержанию, упражнения – понятными, не слишком продолжительными и соответствующими уровню физического развития детей. Возрастной особенностью формирования моторных навыков у детей данной возрастной категории является достаточно медленный темп и неравномерность. Как показывает практика, для быстреего становления двигательных навыков у детей младшего школьного возраста необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз на каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной [27].

Таким образом, методика развития координационных способностей у младших школьников опосредуется их возрастными и индивидуальными особенностями. В основе данной методики – метод показа, сопровождающийся объяснением, а также приемы строго и не строго регламентированного варьирования. Соревновательный и игровой метод являются основой развития координационных способностей младших школьников.

1.4. Характеристика игрового метода как средства развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Игра является одним из основных видов деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Смыслообразующая функция игры заключается в отражении реальной жизни и подготовке к ней. Дети проигрывают социальные роли, присущие жизни взрослых людей, в обобщенной и символической форме подражая различным видам деятельности взрослых и их взаимоотношениям [9].

Д.Б. Эльконин занимался исследованием социальной природы и механизмом становления игры в ходе развития ребёнка [38]. Его работами, а также трудами А.В. Запорожца было установлено, что игровая деятельность дошкольников оказывает определенное влияние на все сферы личности ребёнка, в особенности, на интеллектуальные и нравственно-волевые аспекты [9]. Игра развивают коммуникативные навыки детей, способствуют формированию произвольности ребёнка. В игровой деятельности развивается волевая и эмоционально-личностная сфера, формируются познавательные и творческие возможности

Данные исследования обуславливают эффективность применения игровой деятельности в обучении детей. Специально разработанные с целью обучения игры способствуют усвоению учебного материала, а также стимулируют познавательное развитие в целом. Поэтому игру можно рассматривать в качестве особой формы организации обучения, метода получения новой информации, а также применения и закрепления усвоенных ранее знаний.

По сравнению с непосредственно образовательной деятельностью, передача знаний в игровой форме обладает рядом специфических особенностей. Любая информация, передающаяся детям в игре, преломляется в результате адаптации под игровые условия, вызывая у ребёнка эмоции. Поэтому знания, умения и навыки, усваиваемые детьми в игре, формируются достаточно правильно, чётко и связно [1].

Игровой метод является эффективным методом развития координационных способностей [14, 19]. Подвижные игры в начальной школе представляют собой важнейшее средство решения комплекса взаимосвязанных задач по воспитанию личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действия, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения метрических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игры.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и скоростных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.) [17, 21].

Существует два варианта применения игрового метода для развития координационных способностей младших школьников:

1. С дополнительными заданиями. Данный вариант игрового метода предусматривает выполнение игрового упражнения в оговоренных заранее условиях: ограничение времени, использование определенных двигательных действий и т.д. (например, попасть в кольцо мячом как можно больше раз за три минуты или только с определенной позиции).

2. Без дополнительных заданий. В данном случае игровой метод характеризуется необходимостью играющих самостоятельно решать возникающие двигательные задачи, опираясь на собственный двигательный опыт и правила игры [22].

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи,

броски, удар по мячу) и технико-тактического взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером), необходимые при дальнейшем овладения спортивными играми в средних и старших классах.

Существуют различные классификации подвижных игр. П.Ф. Лесгафт предложил классифицировать подвижные игры по характеру взаимоотношений между игроками [34]. По данному признаку все игры можно разделить на некомандные, переходные к командным и командные.

Часто применяются более подробные классификации, основаниями для выделения категорий в которых являются особенности содержания подвижных игр, например, имитационные игры, игры с перебежками и с преодолением препятствий, с сопротивлением, ориентировкой; музыкальные игры; игры на местности, подготовительные игры и т. д. [36].

Подвижная игра представляет собой универсальный вид физических упражнений. Данная игровая деятельность оказывают влияние как на двигательную, так и на психическую сферу играющих. Необходимость адаптировать поведение к изменяющимся условиям игры обеспечивает совершенствование процессов контроля и регуляции, протекающих с участием высших отделов нервной системы. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, тренируются функции регуляции всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системы.

В то же время игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движения. Большинство подвижных игр предполагает активную вовлеченность всех мышечных групп, что способствуют гармоничному физическому развитию ребенка.

Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются четкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее освоенных [33].

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд характерных особенностей: активность и самостоятельность играющих; соревновательный характер; коллективность действий [6].

Подвижным играм отведено значительное место в программе физического воспитания общеобразовательной школы [15]. Больше всего учебного времени выделяется на обучение подвижным играм в 1-3 классах. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные понятные образы.

Внедрение подвижных игр в учебно-воспитательный процесс соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, способствуя овладению детьми умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, а также формируя позитивное отношение к физической культуре в целом [39].

Двигательный опыт у детей этого возраста мал, поэтому сначала рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр постепенно осуществляется переход к более сложным, повышается требование к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и т.д. [15].

Обязательным условием построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на том соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение

преимущества при освоении новых упражнений, строгое соблюдение дидактических принципов [5, 16].

Объяснение правил и содержания игры для младших школьников должно быть кратким. Рассказ об игре в форме сказки или с участием ярких образов воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре.

Для воспитания координационных способностей имеет значение развитие процессов торможения, поэтому в игре важны подаваемые сигналы. Для младших школьников наиболее приемлемыми являются словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы.

Специфика развиваемых координационных способностей определяет применение различных по содержанию подвижных игр и игровых упражнений. Для развития ловкости подходят игры-перебежки с увертыванием, подскоками, прыжками, например, «Волк во рву», «Из круга вышибала» и т.д. Формированию согласованности движений будут способствовать игры с ритмической ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями («Кто подходил?», «Запрещенное движение»). Для тренировки нервных процессов возбуждения и торможения подойдут игры, предполагающие чередование периодов активности и покоя («День и ночь», «Сова и жаворонки») [5, 6].

Таким образом, игровой метод является одним из оптимальных средств обучения в младшем школьном возрасте. Применение подвижных игр и игровых упражнений способствует развитию координационных способностей младших школьников.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №39» г. Бийска. Экспериментальную выборку составили 40 детей 8-9 лет (учащиеся второго класса). Исследование проводилось в период с сентября 2016 по май 2017 года.

На этапе работы с педагогической и методической литературой были проанализированы источники, касающиеся проблемы развития координационных способностей, а также материалы, посвященные приемам и методам развития данного вида способностей у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа: констатирующий; формирующий; контрольный.

На констатирующем этапе эксперимента участвующие в исследовании младшие школьники были продиагностированы с целью выявления у них уровня развития координационных способностей. Для исследования нами была применена батарея тестов, разработанная В.И. Ляхом [22].

После первичной диагностики детей данные, полученные по результатам батареи тестов, были количественно и качественно обработаны и интерпретированы. В итоге была выявлена необходимость проведения работы, направленной на развитие координационных способностей младших школьников.

На формирующем этапе экспериментального исследования был составлен комплекс игр, направленных на повышение уровня развития координационных способностей младших школьников. В его состав вошли 25 подвижных игр, включающих в себя элементы, способствующие развитию координационных способностей различного характера.

Из числа продиагностированных младших школьников были выделены экспериментальная и контрольная группы – по 20 детей в каждой. С экспериментальной группой был апробирован комплекс подвижных игр. Игры проводились в период с октября 2016 по апрель 2017 года. Каждая игра проводилась дважды на протяжении одной недели. Длительность каждой игры составляла 15-20 минут. Перед каждой игрой в течение 5 минут проводилась разминка.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня развития координационных способностей экспериментальной и контрольной групп с применением той же батареи тестов, что и на констатирующем этапе. Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики позволил сделать вывод об эффективности проведенной развивающей работы.

2.2. Методы исследования

Охарактеризуем подробнее методы исследования, примененные на разных этапах эксперимента. Основным методом данного исследования являлся педагогический эксперимент, целью которого являлось выявление эффективности игрового метода как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Педагогический эксперимент заключался во внедрении комплекса подвижных игр с целью развития координационных способностей младших школьников.

На констатирующем и контрольном этапах эксперимента использовались контрольные испытания – была применена батарея тестов, разработанных В.И. Ляхом для диагностики абсолютных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий [22].

Контрольные испытания включали в себя 5 заданий: челночный бег, три кувырка вперед, метание теннисного мяча на дальность, метание теннисного мяча на точность, ведение мяча рукой в беге с изменением

направления движения. Данные тесты подходят для школьников в возрасте от 7 до 17 лет. Для каждого задания с учетом возраста разработаны нормативы для оценки уровня развития координационных способностей.

1. Челночный бег (3x10 м) в и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры; дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча весом 2 кг; регистрационный стол и стул.

Описание теста. По команде «На старт!» школьник становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежит 30 м с предельно высокой скоростью, не снижая темпа бега перед финишем. После отдыха бег с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. По команде «На старт!» школьник становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» ученик пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в третий раз 10 м, финиширует.

Результат. Время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды является абсолютным показателем координационных способностей в циклических локомоциях (беге). Относительный показатель координационных способностей определяется разностью между временем бега на 30 м и временем челночного бега.

2. Три кувырка вперед.

Оборудование. Секундомер, маты.

Описание теста. Учащийся встает у края матов в и.п. основная стойка. По команде «Можно» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их с максимальной скоростью, затем возвращается в и.п.

Результат. Время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно» до принятия испытуемым и.п.

3. Метание теннисного мяча на дальность (из положения сидя ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, полоса метания с разметкой, точностью до 0,1 м.

Описание теста. Испытуемый принимает и.п. сидя ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободна. По команде «Можно» учащийся выполняет метание мяча из-за головы ведущей, а затем неведущей рукой, сидя лицом по направлению метания.

Результат. Расстояние, которое пролетает мяч от линии в месте пересечения таза до точки ближнего касания мяча. Определяется отдельно дальность метания ведущей и неведущей рукой.

4. Метание теннисного мяча на точность (из положения сидя ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита размером 2х2 м с разметкой, полоса метания, с погрешностью 5 см.

Описание теста. Из и.п. сидя ноги врозь по команде «Можно» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень. Мишень расположена по направлению метания отдельно для правой и левой руки каждого учащегося.

Результат. Точность метания оценивается отдельно для ведущей и неведущей руки по средней арифметической (из 10 попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень.

5. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование. Секундомер; дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, футбольный мяч. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

Описание теста. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся ведет мяч только одной рукой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за максимально короткий промежуток времени.

Результат. Время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей и неведущей руки. Данные значения характеризуют абсолютные показатели координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

Результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, обрабатывались посредством математического анализа.

Глава 3. Экспериментальное исследование процесса развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода

3.1. Изучение особенностей координационных способностей у детей младшего школьного возраста (констатирующий этап эксперимента)

Цель: выявление уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на начальном этапе педагогического эксперимента.

Задачи:

1. Подобрать методику диагностики уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
2. Определить уровень развития координационных способностей младших школьников.
3. Проанализировать результаты диагностики.

Контрольные испытания на констатирующем этапе педагогического эксперимента осуществлялись с помощью батареи тестов, разработанных В.И. Ляхом для диагностики абсолютных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий [22].

В ходе выполнения диагностического задания детям поочередно предлагается 5 тестов, успешность выполнения которых определялась в соответствии с разработанными нормативами: челночный бег, три кувырка вперед, метание теннисного мяча на дальность, метание теннисного мяча на точность, ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Результаты диагностики младших школьников, принимавших участие в эксперименте, представлены в приложениях 1, 2. Охарактеризуем их подробнее.

По результатам теста «Челночный бег» 10% младших школьников в экспериментальной группе и 15% в контрольной группе имеют высокий

уровень развития координационных способностей: 15% детей обладает уровнем развития выше среднего. Наиболее распространенным в данной выборке является средний уровень развития координационных способностей (40% и 35% соответственно). Развитие координационных способностей ниже среднего уровня присуще 20% детей экспериментальной группы и 15% детей контрольной группы. Низким уровнем развития исследуемой характеристики обладают 15% (экспериментальная группа) и 20% (контрольная группа) младших школьников (рис. 1).

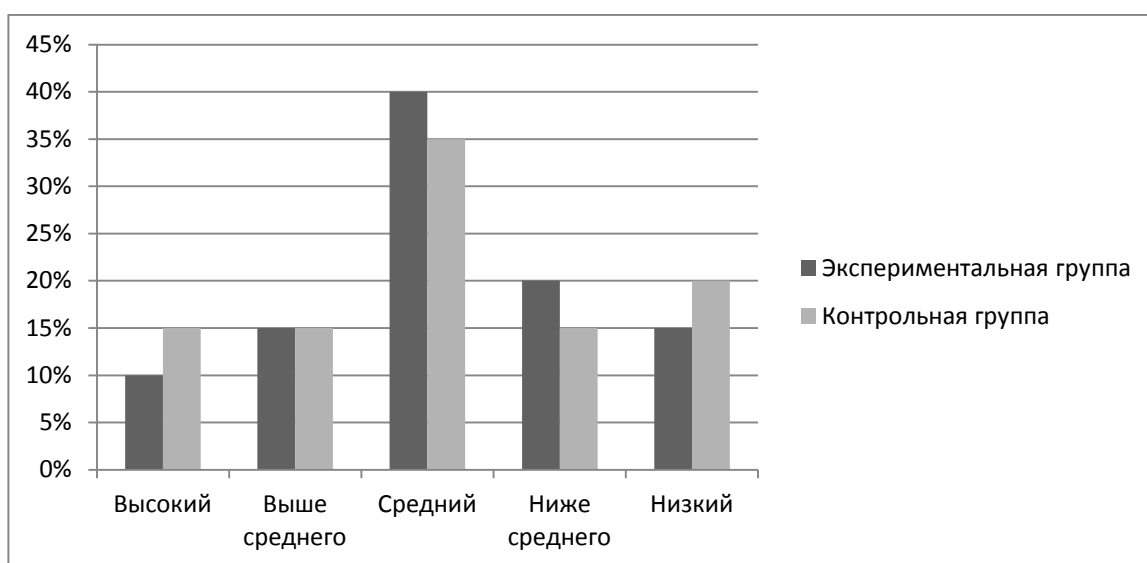


Рис. 1. Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по результатам теста «Челночный бег» (констатирующий этап эксперимента)

Согласно данным, полученным по тесту «Три кувырка вперед», 15% детей экспериментальной группы обладают высоким уровнем развития координационных способностей (20% – в контрольной группе). В обеих группах 20% младших школьников присущ уровень развития координационных способностей выше среднего, 30% – средний, 20% – ниже среднего (рис. 2).

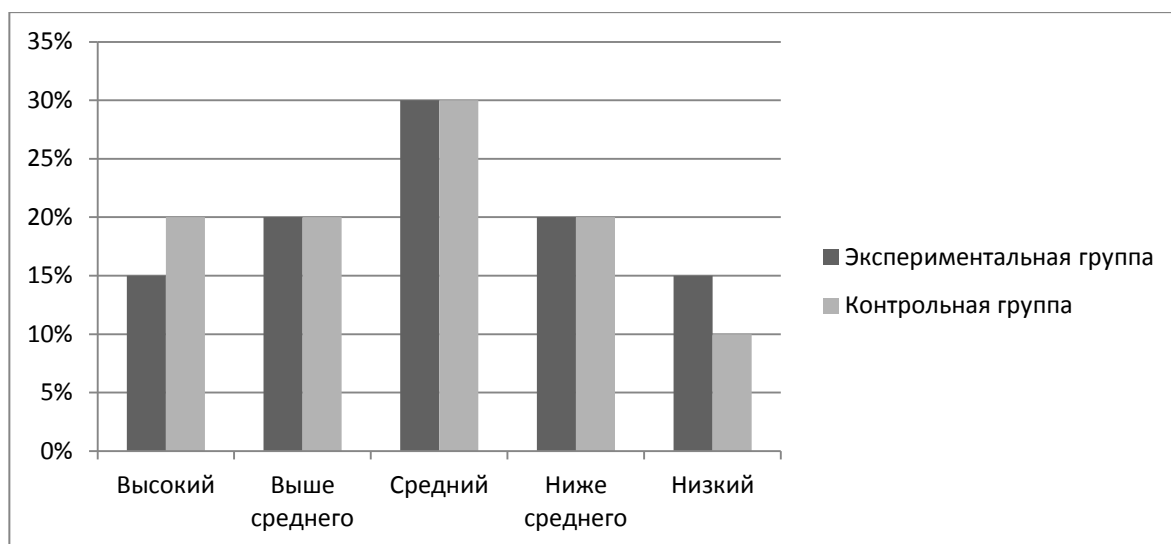


Рис. 2. Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по результатам теста «Три кувырка вперед» (констатирующий этап эксперимента)

Далее рассмотрим результаты теста «Метание теннисного мяча на дальность»: 20% детей экспериментальной группы (25% контрольной группы) обладают высоким уровнем развития координационных способностей; 10% младших школьников в обеих группах присущ уровень развития выше среднего. Для 35% детей экспериментальной группы характерен средний уровень развития координационных способностей (30% контрольной группы). Результаты, соответствующие уровню ниже среднего, показали 20% испытуемых экспериментальной группы и 15% контрольной группы. Для остальных 15% и 20% детей соответственно присущ низкий уровень координационных способностей (рис. 3).

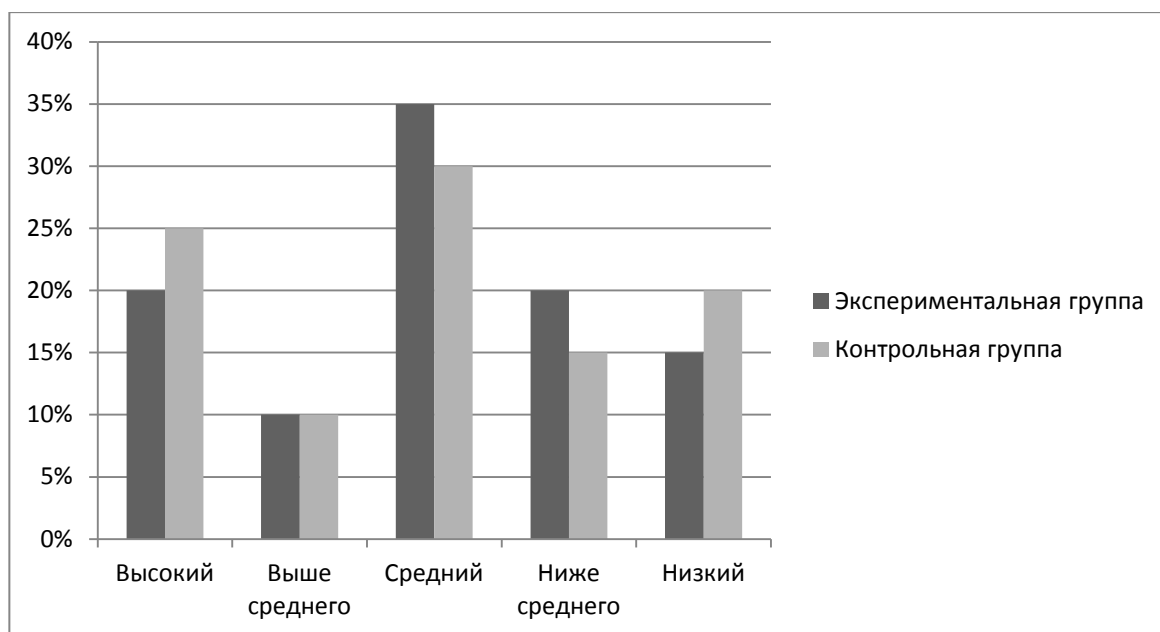


Рис. 3. Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по результатам теста «Метание теннисного мяча на дальность» (констатирующий этап эксперимента)

По результатам теста «Метание теннисного мяча на точность» были получены следующие результаты: 15% младших школьников имеют высокий уровень развития координационных способностей, 35% – средним и 25% – низким в обеих группах. Развитие координационных способностей выше среднего уровня присуще 10% детей экспериментальной группы и 15% детей контрольной группы. Уровнем развития ниже среднего обладают 15% (экспериментальная группа) и 10% (контрольная группа) младших школьников (рис. 4).

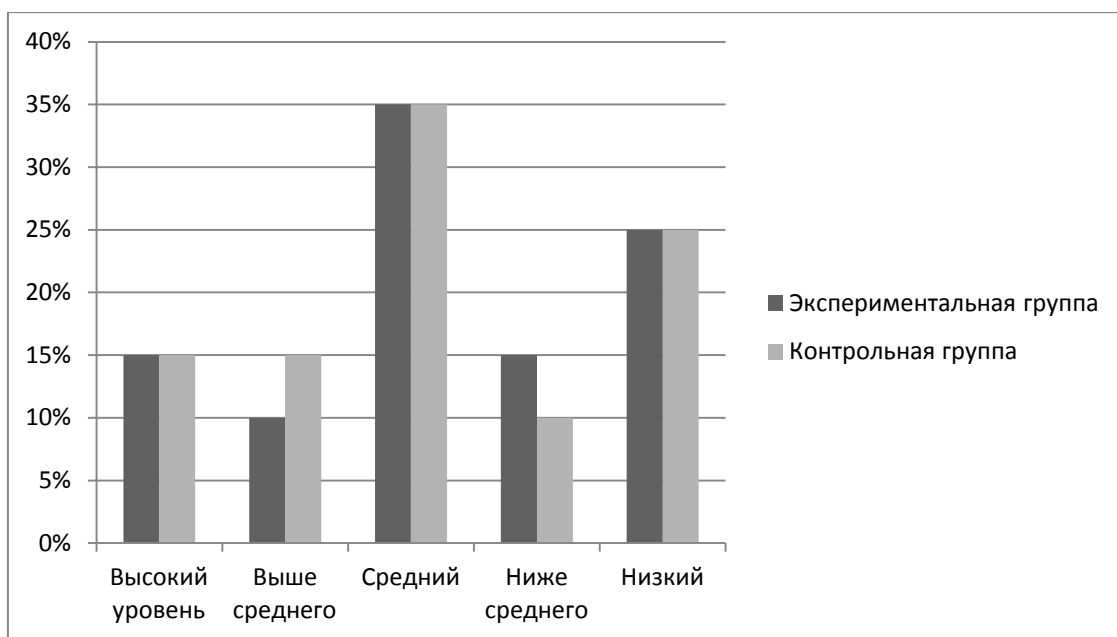


Рис. 4. Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по результатам теста «Метание теннисного мяча на точность» (констатирующий этап эксперимента)

Согласно данным, полученным по тесту «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения»: 15% детей в обеих группах обладают высоким уровнем развития координационных способностей; 20% детей экспериментальной группы и 15% детей контрольной группы показали результаты, соответствующие уровню выше среднего. Средний уровень развития координационных способностей присущ 25% младших школьников экспериментальной группы и 30% контрольной группы. Уровнями развития изучаемой нами характеристики ниже среднего и низким обладают 15% и 25% детей обеих групп соответственно (рис. 5).

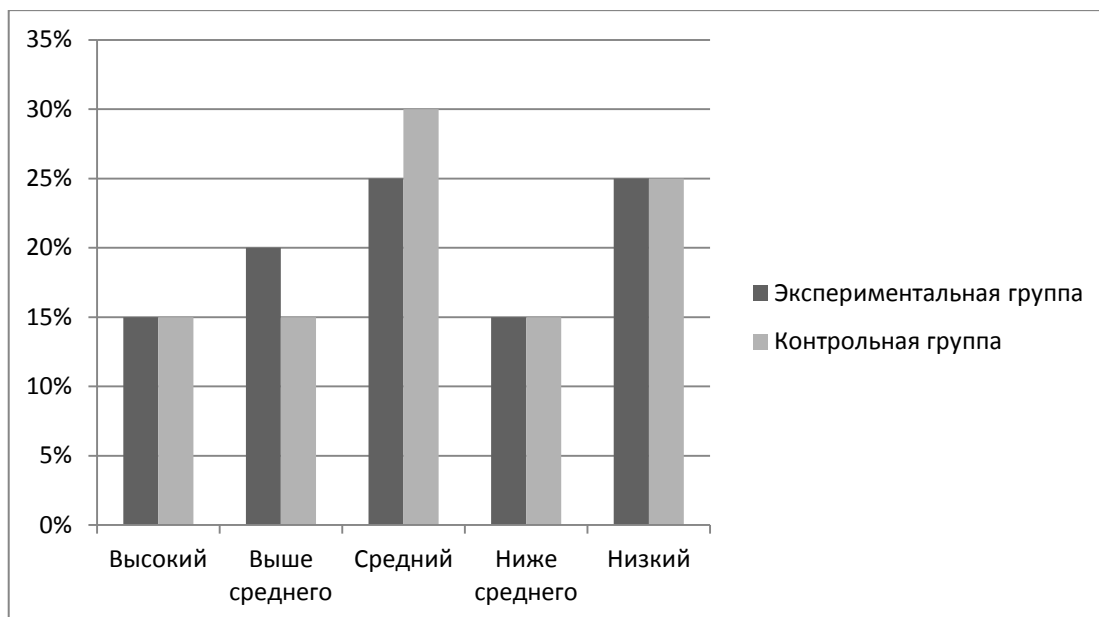


Рис. 5. Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по результатам теста «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» (констатирующий этап эксперимента)

Таким образом, проанализировав данные констатирующего этапа эксперимента, можно сделать вывод о необходимости развития координационных способностей у младших школьников.

3.2. Содержание работы по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством применения игрового метода (формирующий этап эксперимента)

Цель: повышение уровня развития координационных способностей младших школьников посредством применения игрового метода.

Задачи:

1. Составить комплекс подвижных игр с целью повышения уровня развития координационных способностей у младших школьников.

2. Реализовать данный комплекс подвижных игр с экспериментальной группой детей младшего школьного возраста.

Подвижные игры (Приложение2) внедрялись в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы детей младшего школьного возраста в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №39» в течение семи месяцев, в период с 1 октября 2016 по 30 апреля 2017 года.

За данный период с детьми было проведено 25 подвижных игр, нацеленных на развитие координационных способностей. Каждая игра проводилась дважды на протяжении одной недели.

Ниже перечислены подвижные игры, проведенные на формирующем этапе эксперимента, с указанием авторов сборников и методических пособий:

1. «Пятнашки» (В.И. Лях) [22];
2. «Попади в мяч» (В.И. Лях) [22];
3. «Попади снежком в мяч» (В.И. Лях) [22];
4. «Гонка мячей по кругу» (В.И. Лях) [22];
5. «Играй, играй, мяч не теряй» (В.И. Лях) [22];
6. «Два мороза» (В.И. Лях) [22];
7. «Быстрые и меткие» (И.М. Коротков) [16];
8. «Бег пингвинов» (И.М. Коротков) [16];
9. «Охотники и утки» (И.М. Коротков) [16];
10. «Тарелочка по кругу» (И.М. Коротков) [16];
11. «Караси и щука» (И.М. Коротков) [16];
12. «Совушка» (Ю.Ф. Курамшин) [21];
13. «Боевые петухи» (Ю.Ф. Курамшин) [21];
14. «Прыжки через скакалку» (Ю.Ф. Курамшин) [21];
15. «Заяц без логова» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев) [34];
16. «Пустое место» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев) [34];
17. «К своим флажкам» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев) [34];

18. «Белые медведи» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев) [34];

19.«Удочка» (Г.Н. Васильков) [6];

20.«Волки во рву» (Г.Н. Васильков) [6];

21.«Вызов номеров» (Г.Н. Васильков) [6];

22.«Слушай сигнал» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов) [19];

23.«Передача мячей в колоннах» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов) [19];

24.«Снайперы» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов) [19];

25.«Перестрелка» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов) [19].

Применялись две формы проведения подвижных игр: фронтальная (в данном случае участвовали все дети экспериментальной группы) и групповая (экспериментальная группа делилась на подгруппы, с каждой из которых игра проводилась отдельно). Вариативность форм проведения подвижных игр способствовала повышению эффективности их освоения. Например, если в ходе выполнения подвижной игры всей экспериментальной группы выделялось несколько детей, испытывающих затруднения, то с ними игра проводилась еще раз в групповой форме.

Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей, осуществлялись на уроках физической культуры. Часть игр проводилась на школьном стадионе.

Перед каждой игрой в течение 5-7 минут проводилась разминка.

Далее представлен тематический план комплекса подвижных игр, включенных в состав формирующего этапа эксперимента.

**Календарно-тематический план комплекса подвижных игр,
способствующих развитию координационных способностей у детей
младшего школьного возраста**

Дата проведения	Название игры	Цель игры
03.10.2016, 06.10.2016	«Пятнашки»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
10.10.2016, 13.10.2016	«Попади в мяч»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
17.10.2016, 20.10.2016	«Тарелочка по кругу»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
24.10.2016, 27.10.2016	«Гонка мячей по кругу»	Совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.
07.11.2016, 10.11.2016	«Играй, играй, мяч не теряй»	Совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.
14.11.2016, 17.11.2016	«Два мороза»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
21.11.2016, 24.11.2016	«Быстрые и меткие»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
28.11.2016, 01.12.2016	«Бег пингвинов»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
05.12.2016, 08.12.2016	«Охотники и утки»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям, а также метательным действиям.
12.12.2016, 15.12.2016	«Попади снежком в мяч»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
19.12.2016, 22.12.2016	«Караси и щука»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
26.12.2016, 12.01.2017	«Совушка»	Развитие статокинетической устойчивости
16.01.2017, 19.01.2017	«Боевые петухи»	Развитие статокинетической устойчивости
23.01.2017, 26.01.2017	«Прыжки через скакалку»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим локомоциям.
30.01.2017, 02.02.2017	«Зяц без логова»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
06.02.2017, 09.02.2017	«Пустое место»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
13.02.2017, 16.02.2017	«К своим флажкам»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Дата проведения	Название игры	Цель игры
20.02.2017, 27.02.2017	«Белые медведи»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
02.03.2017, 06.03.2017	«Удочка»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим локомоциям.
09.03.2017, 13.03.2017	«Волки во рву»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
16.03.2017, 20.03.2017	«Вызов номеров»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
23.03.2017, 03.04.2017	«Слушай сигнал»	Совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.
06.04.2017, 10.04.2017	«Передача мячей в колоннах»	Совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.
13.04.2017, 17.04.2017	«Снайперы»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.
20.04.2017, 24.04.2017	«Перестрелка»	Совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям и спортивным играм.

Составленный комплекс подвижных игр нацелен на развитие координационных способностей. Данные игры внедрялись в учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста, входящих в состав экспериментальной группы, на протяжении семи месяцев.

3.3. Анализ результатов экспериментального исследования по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста (контрольный этап эксперимента)

Цель: определение эффективности применения игрового метода для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

2. Сравнить результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

3. Проанализировать полученные результаты.

Для выявления уровня развития координационных способностей младших школьников были повторно проведены контрольные испытания. Индивидуальные результаты испытуемых представлены в приложении 3.

Было выявлено, что на контрольном этапе эксперимента, по сравнению с констатирующим, уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, входящих в состав экспериментальной группы, изменился. Тогда как изменения показателей координационных способностей младших школьников контрольной группы менее выражены. Подробнее рассмотрим результаты каждого теста по отдельности.

По тесту «Челночный бег» были получены следующие результаты. В экспериментальной группе по сравнению с констатирующим этапом эксперимента на 10% увеличилось количество детей, которым присущи высокий и выше среднего уровни развития координационных способностей. На 5% сократилось численность младших школьников с уровнем развития координационных способностей ниже среднего. Показатели, характерные для низкого уровня данного вида способностей, по результатам данного теста на контрольном этапе эксперимента не зафиксированы (по данным диагностики констатирующего этапа в экспериментальной группе доля детей с низким уровнем координационных способностей составляла 15%) (рис. 6).

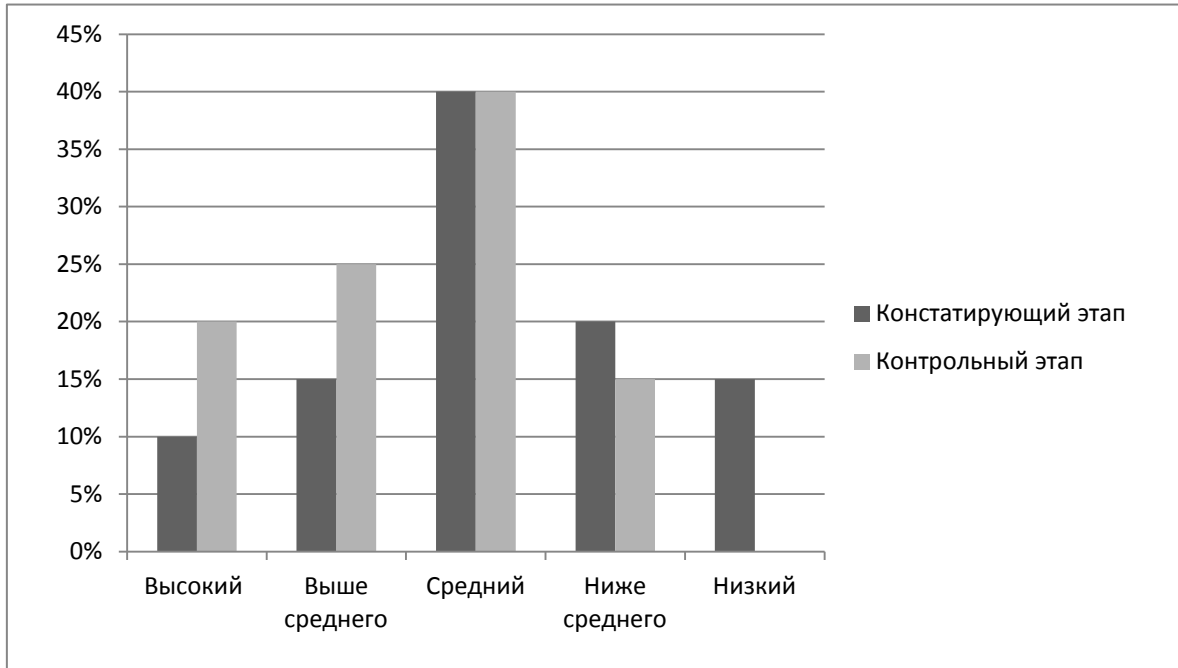


Рис. 6. Динамика координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы на разных этапах эксперимента (по результатам теста «Челночный бег»)

В контрольной группе также произошли некоторые изменения показателей, однако они носят менее выраженный характер: на 5% увеличилось количество детей, обладающих высоким уровнем развития координационных способностей, и на 5% сократилось число испытуемых со средним уровнем развития данной характеристики. Для сравнения сопоставим динамику средних показателей, полученных по результатам тестирования младших школьников, входящих в состав экспериментальной и контрольной группы. Средний показатель по экспериментальной группе в ходе эксперимента увеличился на 12,3%, тогда как соответствующий показатель по контрольной группе возрос на 5,9%. Следовательно, можно сделать вывод о том, что, согласно результатам теста «Челночный бег», развитие координационных способностей более интенсивно происходило у детей, входящих в состав экспериментальной группы.

Далее обратимся к данным, полученным по тесту «Три кувырка вперед». Для младших школьников экспериментальной группы характерна следующая динамика: на 5% возросло количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей, на 10% – с уровнем развития выше среднего: на 5% сократилось число испытуемых с уровнем развития координационных способностей ниже среднего, на 10% – с низким уровнем развития (рис.7).

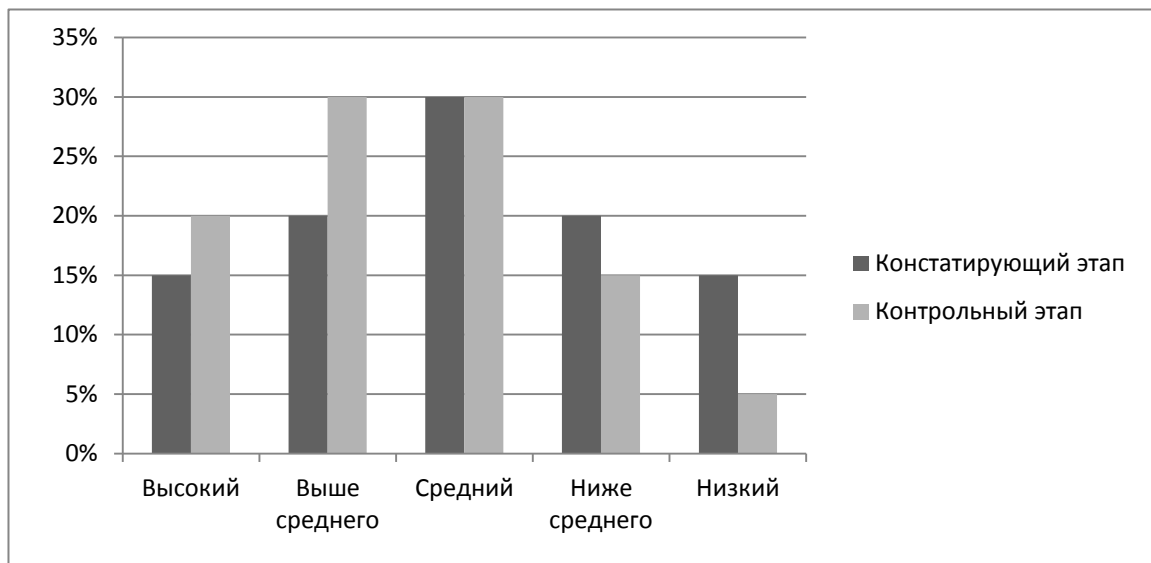


Рис. 7. Динамика координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы на разных этапах эксперимента (по результатам теста «Три кувырка вперед»)

У детей, составляющих контрольную группу, показатели, определяющие уровень развития координационных способностей, изменились следующим образом: на 5% произошло увеличение количества детей с высоким и средним уровнем развития исследуемой характеристики, на 5% снизилось количество младших школьников с уровнем развития координационных способностей выше среднего и ниже среднего. Сравнение средних показателей по группам показывает, что для детей экспериментальной группы характерно более интенсивное увеличение

данного показателя: он возрос на 10,7 % (в контрольной группе всего на 4,4%).

Таким образом, данные, полученные по тесту «Три кувырка вперед», свидетельствуют о том, что положительная динамика в развитии координационных способностей присуща детям обеих групп, однако у младших школьников экспериментальной группы данные способности на протяжении эксперимента развивались быстрее.

Результаты диагностики координационных способностей с помощью теста «Метание теннисного мяча на дальность» обнаруживают динамику исследуемой характеристики, не противоречащую данным двух предыдущих тестов. В экспериментальной группе на 10% возросло количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей, на 20% – с уровнем развития выше среднего. На 15% сократилось число младших школьников со средним уровнем развития координационных способностей, на 5% – с уровнем развития ниже среднего, на 10% – с низким уровнем (рис. 8).

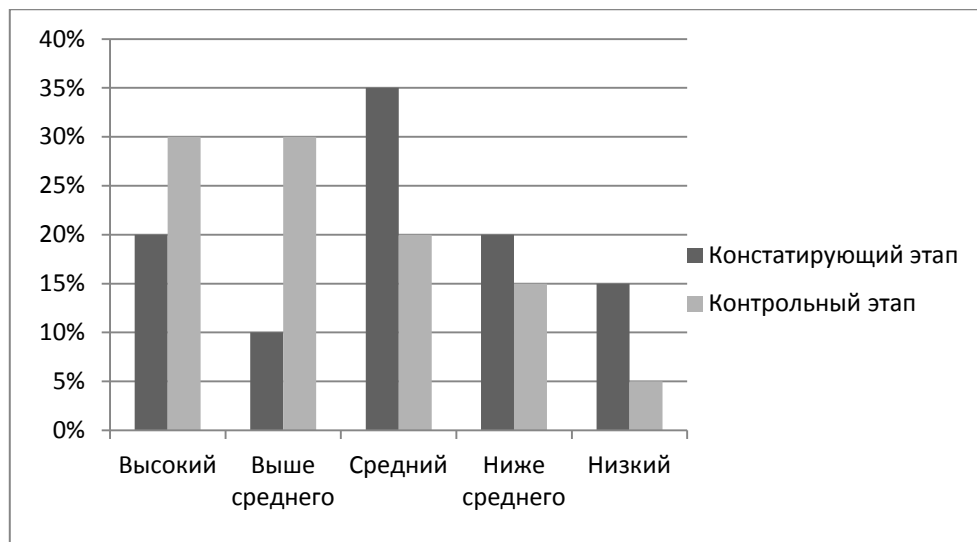


Рис. 8. Динамики координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы на разных этапах эксперимента (по результатам теста «Метание теннисного мяча на дальность»)

В контрольной группе, согласно результатам тестирования, на 5% увеличилось количество детей с уровнем развития координационных способностей выше среднего и ниже среднего. На 5% уменьшилось число младших школьников со средним и низким уровнем развития исследуемой характеристики. При сопоставлении средних показателей по группам были получены следующие данные: в ходе эксперимента на 20,5% увеличился средний показатель экспериментальной группы, на 6,2% – средний показатель контрольной группы. Следовательно, согласно данным теста «Метание мяча на дальность», координационные способности у детей, входящих в состав экспериментальной группы, развивались быстрее.

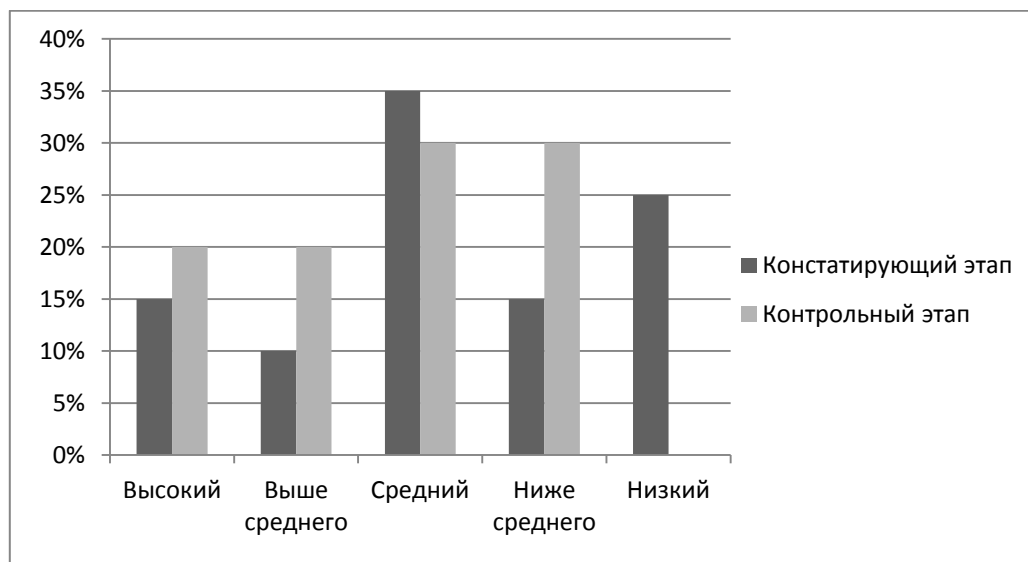


Рис. 9. Динамика координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы на разных этапах эксперимента (по результатам теста «Метание теннисного мяча на точность»)

Результаты четвертого теста «Метание мяча на точность» отражают динамику показателей координационных способностей следующим образом. В составе экспериментальной группы на 5% увеличилось количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей, на 10% – с уровнем развития выше среднего, на 15% – ниже среднего. На 5% сократилось число детей со средним уровнем развития данного вида

способностей. Низкий уровень развития координационных способностей у детей экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента выявлен не был (на констатирующем этапе эксперимента он составлял 25%) (рис. 9).

Координационные способности детей контрольной группы изменились следующим образом: на 5% возросло число младших школьников, которым присущи высокий и ниже среднего уровни развития координационных способностей; на 5% снизилось количество детей, для которых характерны средний и низкий уровень развития способностей исследуемого вида. Сравнение средних показателей на разных этапах эксперимента дает представление об динамике развития координационных способностей и позволяет сопоставить ее интенсивность в экспериментальной и контрольной группе. Для группы детей, принимавших участие в формирующем эксперименте, возрастание среднего показателя составило 19,6%, для детей, не принимавших участие – 6,3%.

Таким образом, для детей экспериментальной группы по данным теста «Метание мяча на точность» характерно более быстрое наращивание показателей координационных способностей.

Результаты последнего, пятого, теста «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» дополняют общую картину динамики координационных способностей детей младшего школьного возраста. В экспериментальной группе на 5% увеличилось количество детей с высоким и выше среднего уровнем развития диагностируемого показателя. На 10% снизилось число детей с низким уровнем развития координационных способностей (рис. 10).

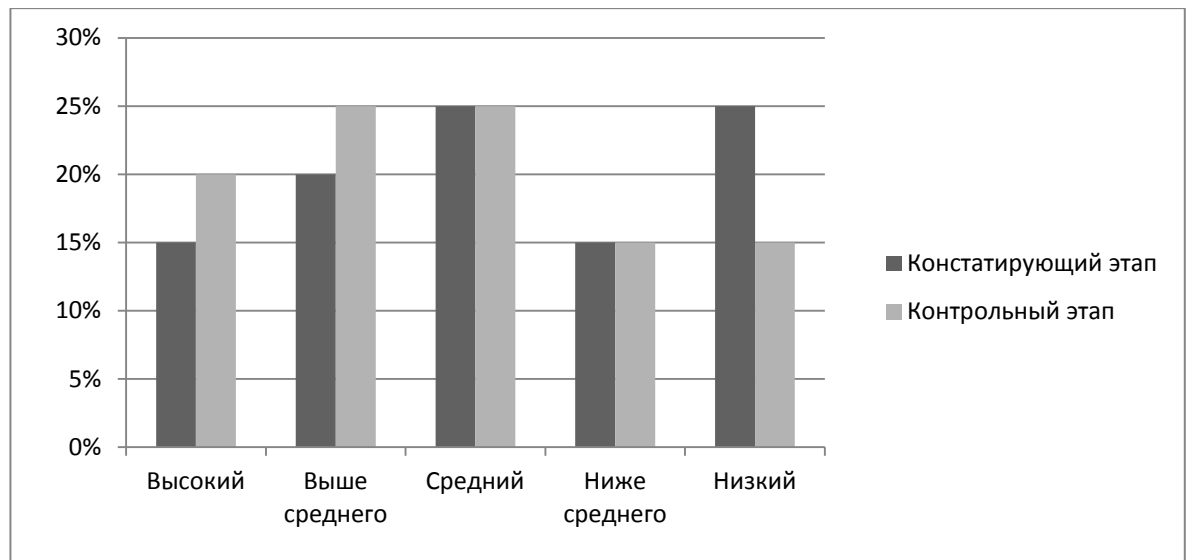


Рис. 10. Динамика координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы на разных этапах эксперимента (по результатам теста «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения»)

В контрольной группе за данный период времени у некоторых детей также произошло улучшение диагностических показателей (Приложение 3), однако гораздо менее интенсивное, чем у детей экспериментальной группы: на 5% возросло количество учеников с высоким уровнем развития координационных способностей и, соответственно, на 5% снизилось число младших школьников с показателями, соответствующими уровню развития выше среднего. Средний показатель в экспериментальной группе за время эксперимента увеличился на 16,1%, в контрольной группе – на 9,6%.

Таким образом, подводя итог диагностике контрольного этапа эксперимента, стоит отметить возрастание показателей координационных способностей для младших школьников обеих групп. Однако для детей, входящих в состав экспериментальной группы, присуще более интенсивное наращивание показателей – от 10,7% до 20,5%, нашедшее отражение в результатах всех пяти диагностических тестов. В результате формирующего эксперимента наибольший прирост величины координационных способностей наблюдается по тестам «Метание мяча на дальность» (20,5%) и

«Метание мяча на точность» (19,6%). Данный результат может быть связан с тем, что половина подвижных игр, внедренных в деятельность детей, подразумевает игровые действия, связанные с метанием или другими манипуляциями с мячами (снежками, летающими тарелочками).

В контрольной группе увеличение показателей координационных способностей составило от 4,4% до 9,6%. Отдельные случаи возрастания уровня координационных способностей детей в контрольной группе можно связать с возрастным увеличением физических возможностей младших школьников, а также с организованным процессом развития координации, осуществляющегося на уроках физической культуры.

Сравнительный анализ данных диагностики констатирующего и контрольного этапа показал более интенсивное развитие координационных способностей у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы.

Таким образом, результаты сравнения полученных данных свидетельствуют об эффективности применения игрового метода с целью повышения уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Заключение

Теория и практика физического воспитания и спорта показывает, что существует категория способностей, степень развития которых во многом определяет успешность овладения двигательными навыками, независимо от их содержания. Данные способности определяются как координационные. Координационные способности характеризуют целый ряд параметров двигательной деятельности, связанных с быстротой реакции, адаптацией к изменяющимся условиям выполнения движения, пространственной, временной, динамической точностью движений и их биомеханической рациональностью.

Младший школьный возраст является сенситивным для формирования координационных способностей. Уровень социального, психического и анатомо-физиологического развития детей на данном возрастном этапе способствует становлению координации движений посредством специально организованной деятельности.

Совершенствование координационных способностей в младшем школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания, так как подготавливает базу для овладения сложными двигательными навыками, а также тренирует пластичность процессов центральной нервной системы.

Эффективным средством развития координационных способностей младших школьников является игровой метод, так как он соответствует возрастным характеристикам и интересам детей.

Существует необходимость проведения работы по оптимизации методики развития координационных способностей младших школьников, посредством использования игрового метода. Был составлен комплекс подвижных игр, который внедрялся в учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

Сравнительный анализ данных диагностики констатирующего и контрольного этапа показал, что у детей экспериментальной группы в ходе

проведения эксперимента возрос уровень развития координационных способностей. Младшие школьники улучшили показатели координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям, метательным действиям, спортивным играм: улучшилась точность попадания в цель, дальность метания, скорость челночного бега и т.д.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: использование игрового метода способствует успешному развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Результаты данного исследования могут быть использованы педагогами образовательных учреждений на занятиях физической культурой в младших классах. Внедрение комплекса подвижных игр, представленного в данной работе, будет способствовать развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Список использованных источников

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. *Артемьев, В.П.* Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества [Текст]: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.
3. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 356 с.
4. *Бернштейн, Н.А.* О ловкости и её развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. *Былеева, Л.В.* Подвижные игры [Текст]: практический материал / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
6. *Васильков, А.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
7. *Волков, Л.В.* Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] / Л.В. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 38 с.
8. *Волкова, Л.М.* Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников [Текст] / Л.М. Волкова. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
9. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
10. *Григорян, Э.А.* Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом [Текст]: автореферат дис. канд. пед. наук / Э.А. Григорян. - Киев, 1986. - 23 с.

11. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. – 287 с.

12. *Зимницкая, Р.Э.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры [Текст] / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2003. - 114 с.

13. *Кабанов, Ю.М.* Методика развития равновесия у детей школьного возраста [Текст] / Ю.М. Кабанов. - Минск, 2002. – 68 с.

14. *Козырева, О.В.* Разно-вариативные игры для детей дошкольного возраста [Текст] / О.В. Козырева // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сборник научных трудов. – Челябинск: Уральская государственная академия физической культуры, 2002.–387 с.

15. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: Программы для учителей / под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: 2012. – 128 с.

16. *Коротков, И.М.* Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. - М.: Советская Россия, 1987. – 160 с.

17. *Кофман, П.К.* Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П.К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 495 с.

18. *Коссов, А.И.* Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А.И. Коссов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 107 с.

19. *Кузнецов, В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. – 480 с.

20. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 464 с.

21. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.

22. *Лях, В.И.* Координационные способности [Текст]: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
23. *Лях, В.И.* О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры, 2007. – № 7. – 84 с.
24. *Лях, В.И.* Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 8. – 84 с.
25. *Лях, В.И.* Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] / В.И. Лях // Физкультура в школе, 1997. - № 5. –96 с.
26. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. – 272 с.
27. *Майорова, Л.Т.* Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет [Текст] / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. - Красноярск, 2006. – 134 с.
28. *Максименко, А.М.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
29. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
30. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
31. *Панов, В.А.* Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы [Текст]: автореферат дис. канд. пед. наук / В.А. Панов. - М.,1996. – 23 с.
32. *Платонов, В.Н.* Координация спортсмена и методика её совершенствования [Текст]: учебно-методическое пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - Киев, 1992. - 53 с.

33. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

34. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы [Текст]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев. – Омск: ОмГТУ, 2003. - 108 с.

35. *Приймаков, А.А.* Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет [Текст] / А.А. Приймаков, И.И. Козетов // Наука в олимпийском спорте, 2000. - №1. - 98 с.

36. *Сулейманов, И.И.* Общее физкультурное образование [Текст]: учебник / И.И. Сулейманов. - Тюмень: Вектор Бук, 2000. – 128 с.

37. *Филиппова, О.С.* Мир движений мальчиков и девочек [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания школьных учреждений / О.С. Филиппова. - СПб: Детство-Пресс, 2001. – 96 с.

38. *Эльконин, Д.Б.* Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин. - М.: ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

39. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]. – 2009. – URL: <http://www.минобрнауки.рф/документы/922>

40. *Чайкин, К.Г.* Развитие координационных способностей спортсмена [Электронный ресурс] / К.Г. Чайкин. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/10/6630>

Приложение 1

Таблица 1

Результаты диагностики координационных способностей детей
младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента
(экспериментальная группа)

N=20

№ п/п	ФИ ребен- ка	Пол	Возраст	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	
				t	Ур. КС	t	Ур. КС	s	Ур. КС	sj	Ур. КС	t	Ур. КС
1	А.С.	М	8	3,9	С	5,3	ВС	9,8	С	80	С	17,2	ВС
2	В.С.	М	8	4,2	НС	8,0	Н	8,0	НС	101	Н	31,0	Н
3	Г.М.	М	8	3,2	ВС	4,5	В	13,5	В	30	В	15,0	В
4	Е.Д.	М	8	3,3	С	7,0	С	10,7	С	56	С	19,2	С
5	К.А.	М	8	3,5	С	5,9	С	9,0	НС	118	Н	26,0	Н
6	П.А.	М	8	4,4	Н	7,7	НС	7,3	Н	94	НС	27,1	Н
7	П.М.	М	8	2,8	В	4,7	ВС	13,0	ВС	31	ВС	15,9	ВС
8	Р.Я.	М	8	4,0	НС	7,1	НС	12,0	С	49	С	24,8	НС
9	Ц.В.	М	8	3,3	С	6,0	С	11,5	С	72	С	21,4	С
10	Я.А.	М	8	3,2	ВС	4,6	В	14,4	В	29	В	14,2	В
11	Б.В.	Ж	8	4,2	С	7,4	С	4,5	НС	85	НС	24,5	НС
12	Д.К.	Ж	8	3,5	ВС	5,2	ВС	8,5	В	47	ВС	18,1	ВС
13	Д.М.	Ж	8	4,5	НС	8,0	НС	6,2	С	70	С	19,8	С
14	К.К.	Ж	8	3,9	С	5,3	С	7,0	С	65	С	21,8	С
15	М.В.	Ж	8	4,7	Н	8,8	Н	3,9	Н	100	Н	29,0	Н
16	С.А.	Ж	8	3,7	С	7,0	С	5,8	С	74	С	22,9	С
17	С.Е.	Ж	8	4,6	Н	7,9	НС	4,9	НС	97	Н	23,8	НС
18	Т.А.	Ж	8	3,3	В	4,1	В	9,0	В	35	В	17,0	В
19	У.Е.	Ж	8	4,3	НС	9,1	Н	3,8	Н	95	Н	27,8	Н
20	Ю.М.	Ж	8	4,1	С	5,0	ВС	8,0	ВС	87	НС	17,8	ВС
Средний показатель по группе				3,83		6,43		8,54		70,75		21,72	

Примечание. t – время выполнения двигательного теста, в секундах, s – расстояние, на которое был брошен мяч, в метрах, sj – величина, характеризующая точность попадания при метании мяча, ур. КС – уровень развития координационных способностей, В – высокий уровень, ВС – уровень выше среднего, С – средний уровень, НС – уровень ниже среднего, Н – низкий уровень.

Результаты диагностики координационных способностей детей
младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента
(контрольная группа)

N=20

№ п/п	ФИ ребен- ка	Пол	Возраст	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	
				t	Ур. КС	t	Ур. КС	s	Ур. КС	sj	Ур. КС	t	Ур. КС
1	Б.М.	М	8	4,3	Н	6,5	С	9,4	С	79	С	23,9	НС
2	В.П.	М	8	2,8	В	4,4	В	13,8	В	28	В	14,5	В
3	Г.П.	М	8	3,7	С	4,8	ВС	12,5	ВС	32	ВС	17,8	ВС
4	И.М.	М	8	3,7	С	6,3	С	9,3	НС	67	С	19,4	С
5	К.К.	М	8	4,1	НС	8,2	Н	8,5	НС	102	Н	27,0	Н
6	Н.К.	М	8	3,2	ВС	4,6	В	14,0	В	44	ВС	18,3	ВС
7	О.А.	М	8	4,5	Н	7,6	НС	7,5	Н	85	НС	27,8	Н
8	П.Я.	М	8	3,8	С	5,9	С	10,1	С	50	С	21,6	С
9	С.М.	М	8	4,2	НС	7,2	НС	7,8	Н	115	Н	24,4	НС
10	Ч.М.	М	8	3,9	С	5,3	ВС	10,9	С	53	С	18,1	С
11	Б.А.	Ж	8	3,8	С	7,0	С	11,3	В	87	НС	23,7	НС
12	Б.Е.	Ж	8	4,6	Н	9,0	Н	3,9	Н	97	Н	29,3	Н
13	Д.М.	Ж	8	4,1	С	6,4	С	5,8	С	70	С	19,4	С
14	К.А.	Ж	8	3,5	ВС	4,1	В	8,7	В	30	В	16,4	В
15	М.И.	Ж	8	4,4	НС	7,8	НС	4,5	НС	99	Н	28,9	Н
16	П.А.	Ж	8	3,3	В	5,1	ВС	6,9	С	56	С	21,2	С
17	П.В.	Ж	8	4,2	С	6,1	С	7,1	С	74	С	22,6	С
18	С.Е.	Ж	8	4,8	Н	8,2	НС	3,8	Н	98	Н	25,4	Н
19	Т.А.	Ж	8	3,4	ВС	4,0	В	9,0	В	40	ВС	18,4	ВС
20	Ч.И.	Ж	8	3,2	В	4,8	ВС	8,5	ВС	33	В	15,9	В
Средний показатель по группе				3,88		6,17		8,67		66,95		21,70	

Примечание. t – время выполнения двигательного теста, в секундах, s – расстояние, на которое был брошен мяч, в метрах, sj – величина, характеризующая точность попадания при метании мяча, ур. КС – уровень развития координационных способностей, В – высокий уровень, ВС – уровень выше среднего, С – средний уровень, НС – уровень ниже среднего, Н – низкий уровень.

Таблица 3

Особенности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

N=40

Уровень развития КС	Тест 1				Тест 2				Тест 3				Тест 4				Тест 5			
	Э		К		Э		К		Э		К		Э		К		Э		К	
	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %
Высокий	2	10	3	15	3	15	4	20	4	20	5	25	3	15	3	15	3	15	3	15
Выше среднего	3	15	3	15	4	20	4	20	2	10	2	10	2	10	3	15	4	20	3	15
Средний	8	40	7	35	6	30	6	30	7	35	6	30	7	35	7	35	5	25	6	30
Ниже среднего	4	20	3	15	4	20	4	20	4	20	3	15	3	15	2	10	3	15	3	15
Низкий	3	15	4	20	3	15	2	10	3	15	4	20	5	25	5	25	5	25	5	25

Примечание. N – количество детей, которым присущ данный уровень развития координационных способностей, в % - количество детей в процентном соотношении, КС – координационные способности, Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа.

**Комплекс подвижных игр, нацеленных на развитие
координационных способностей детей младшего школьного возраста**

1.«Пятнашки» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Материалы и оборудование: опознавательные знаки для водящих (ленты, мячи и т.д.).

Ход игры. Игра проводится на поле размером 10х20 м. Назначается один или несколько водящих-ловцов, которые получают опознавательные знаки (ленточки, мячики). Остальные игроки стараются избежать осаливания, убежать от ловцов. Количество играющих - до 30 человек. Различные варианты правил: 1) ловцы преследуют убегающих в течение условленного времени (15-20 с). Побеждают те из них, кто сумеет запятнать больше игроков; 2) ловец, запятнавший игрока, меняется с ним ролями. Выигрывают те, кого запятнают меньшее количество раз; 3) ловцы стремятся запятнать всех играющих (запятнанный игрок приседает на месте или выходит из игры и занимает отведенное место). Побеждает группа ловцов, затратившая на осаливание всех игроков меньше времени, а среди убегающих выигрывают те, кого запятнали в числе последних; 4) ловцы берутся попарно за руки и стараются запятнать остальных игроков. Запятнанные игроки тоже образуют пары и помогают ловцам. Побеждают игроки, которых не осалили до конца игры.

2. «Попади в мяч» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Материалы и оборудование: волейбольный мяч, теннисные мячи, мел.

Ход игры. Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг напротив друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят черту. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству теннисных мячей. Дети стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Команды начинают метать теннисные мячи одновременно по сигналу ведущего. Брошенные мячи собирают и метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удастся закатить мяч за черту другой, выигрывает.

3. «Попади снежком в мяч» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Материалы и оборудование: волейбольный мяч.

Ход игры. Игра проводится на стадионе в зимнее время года при достаточном количестве снега. Играющие делятся на две команды и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м. Посередине бугорка, сделанного из снега, лежит мяч. По сигналу игроки одной из команд по очереди выполняют броски снежком, стремясь сбить мяч. После того, как все игроки одной команды выполняют броски, бросают игроки другой. Побеждает команда, набравшая больше очков. Варианты: а) попавший в мяч имеет право на повторный бросок; б) бросают одновременно по 2, 3, 4 игрока.

4. «Гонка мячей по кругу» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.

Материалы и оборудование: мячи.

Ход игры. Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше

передала мяч капитану. Варианты: а) у капитанов, стоящих друг напротив друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч; б) мячи могут передаваться по кругу несколько раз; в) игру можно проводить в положении сидя.

5. «Играй, играй, мяч не теряй» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.

Материалы и оборудование: волейбольные мячи.

Ход игры. Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают дети, которые за время игры не получили штрафных очков. Учитель может заранее оговорить те движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.

6. «Два мороза» (В.И. Лях)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле.

Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос,

А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?!..

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,
И не страшен нам Мороз!*

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой как можно больше перебегающих детей. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. Водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию. После нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

7. «Быстрые и меткие» (И.М. Коротков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Ход игры. Игра проводится на стадионе в зимнее время года при достаточном количестве снега. Играющие распределяются на группы по 2-5 человек. Каждая из них получает задание в течение установленного времени (5-8 мин) скатать снежный ком. Выигрывает группа, чей ком самый большой. Затем комья ставят один на другой: внизу самый большой, наверху самый маленький. Каждый играющий заготавливает себе снежки. По очереди с расстояния 6-8 шагов бросают их в голову фигуры, стараясь ее сбить. Побеждает тот, кому удалось это сделать. Игра может быть и командной. Тогда делают две снежные фигуры. Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют голову фигуры противника.

8. «Бег пингвинов» (И.М. Коротков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Материалы и оборудование: два волейбольных или набивных мяча, два флажка.

Ход игры. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

9. «Охотники и утки» (И.М. Коротков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям, а также метательным действиям.

Материалы и оборудование: мячи.

Ход игры. На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м. Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» - за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. Варианты игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, не выходя за ее пределы. По сигналу все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник», выбивший наибольшее число «уток».

10. «Тарелочка по кругу» (И.М. Коротков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Материалы и оборудование: пластмассовые летающие тарелочки.

Ход игры. Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5-8 метров один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны.

Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и игрок получает штрафное очко. Также штрафное очко присуждается тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) или слишком высоко бросил ему тарелочку. Играют 8-10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков. Если число игроков превышает 8-10 человек, вводятся дополнительные тарелочки.

11.«Караси и щука» (И.М. Коротков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Ход игры. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть. «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 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. Все

«караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

12.«Совушка» (Ю.Ф. Курамшин)

Цель: развитие статокинетической устойчивости.

Ход игры. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо—в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять возвращается в свое 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. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

13.«Боевые петухи» (Ю.Ф. Курамшин)

Цель: развитие статокинетической устойчивости.

Ход игры. На полу чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу,

руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу и не снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока в паре оказались за пределами круга.

14.«Прыжки через скакалку» (Ю.Ф. Курамшин)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим локомоциям.

Материалы и оборудование: скакалка.

Ход игры. Двое участников держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, которые стоят в кругу, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет, становится крутить скакалку.

15. «Заяц без логова» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

16. «Пустое место» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

*Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу,
К одному я подойду и тихонько постучу.*

После слова «Постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий впереди спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

17. «К своим флажкам!» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Материалы и оборудование: флажки разного цвета по числу команд.

Ход игры. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

18. «Белые медведи» (В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь».

Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный игрок побеждает и становится «белым медведем».

19. «Удочка» (Г.Н. Васильков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим локомоциям.

Материалы и оборудование: веревка, к концу которой привязан набивной мяч.

Ход игры. Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

20. «Волки во рву» (Г.Н. Васильков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище. По сигналу «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 выигрышные очки. Пойманные «козлята» не выбывают из игры. После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

21. «Вызов номеров» (Г.Н. Васильков)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Участники строятся в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

22. «Слушай сигнал» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Ход игры. Дети идут в колонне по одному. Ведущий дает заранее обговоренные звуковые сигналы. Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

23. «Передача мячей в колоннах» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к спортивным играм.

Материалы и оборудование: мячи по числу команд.

Ход игры. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в

колоннах — по мячу. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч дальше. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Второй вариант игры – передавать мяч снизу, под ногами, широко расставив их.

24. «Снайперы» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям.

Материалы и оборудование: городки и теннисные мячи по количеству играющих.

Ход игры. Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первые и вторые номера, делясь таким образом на две команды. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Все игроки выстраиваются в шеренгу. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу команды по очереди залпом метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

25. «Перестрелка» (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов)

Цель: совершенствование координационных способностей применительно к метательным действиям и спортивным играм.

Материалы и оборудование: волейбольный мяч.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Приложение 3

Таблица 1

Результаты диагностики координационных способностей детей
младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента
(экспериментальная группа)

N=20

№ п/п	ФИ ребен- ка	Пол	Возраст	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	
				t	Ур. КС	t	Ур. КС	s	Ур. КС	sj	Ур. КС	t	Ур. КС
1	А.С.	М	8	3,2	ВС	4,7	ВС	12,4	ВС	61	С	15,5	ВС
2	В.С.	М	9	3,5	С	7,3	НС	10,7	С	93	НС	21,6	НС
3	Г.М.	М	9	2,5	В	3,9	В	15	В	30	В	11,5	В
4	Е.Д.	М	8	3,0	ВС	6,1	С	12,1	ВС	45	ВС	18,3	С
5	К.А.	М	9	3,3	С	4,8	ВС	10,4	НС	95	НС	21,0	НС
6	П.А.	М	9	3,8	С	6,5	С	9,3	НС	82	С	22,4	Н
7	П.М.	М	8	2,4	В	4,5	В	14,1	В	25	В	15,5	ВС
8	Р.Я.	М	9	3,7	С	6,8	НС	13,6	ВС	45	ВС	19,7	НС
9	Ц.В.	М	8	3,1	ВС	5,3	ВС	13,1	ВС	54	С	17,6	ВС
10	Я.А.	М	9	3,0	ВС	3,9	В	16,7	В	29	В	10,6	В
11	Б.В.	Ж	9	3,4	С	6,4	С	7,3	С	68	НС	20,8	С
12	Д.К.	Ж	9	2,8	В	4,6	ВС	10,5	В	27	ВС	14,0	В
13	Д.М.	Ж	8	3,9	С	7,5	С	8,2	ВС	52	С	19,0	ВС
14	К.К.	Ж	8	3,7	С	4,7	ВС	7,5	ВС	49	ВС	19,9	С
15	М.В.	Ж	9	4,1	НС	7,6	НС	5,0	Н	74	НС	25,1	Н
16	С.А.	Ж	9	3,5	С	6,0	С	7,3	С	59	С	18,3	С
17	С.Е.	Ж	8	4,3	НС	7,4	С	6,5	С	89	НС	19,6	С
18	Т.А.	Ж	9	2,6	В	4,0	В	10,1	В	23	В	13,0	В
19	У.Е.	Ж	9	4,1	НС	8,1	Н	5,8	НС	73	НС	23,8	Н
20	Ю.М.	Ж	8	3,4	ВС	4,6	ВС	10,0	В	64	С	17,3	ВС
Средний показатель по группе				3,36		5,74		10,29		56,85		18,23	

Примечание. t – время выполнения двигательного теста, в секундах, s – расстояние, на которое был брошен мяч, в метрах, sj – величина, характеризующая точность попадания при метании мяча, ур. КС – уровень развития координационных способностей, В – высокий уровень, ВС – уровень выше среднего, С – средний уровень, НС – уровень ниже среднего, Н – низкий уровень.

Результаты диагностики координационных способностей детей
младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента
(контрольная группа)

N=20

№ п/п	ФИ ребен- ка	Пол	Возраст	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	
				t	Ур. КС	t	Ур. КС	s	Ур. КС	sj	Ур. КС	t	Ур. КС
1	Б.М.	М	9	4,2	Н	6,0	С	10,6	С	68	С	20,5	НС
2	В.П.	М	8	2,5	В	4,2	В	13,9	В	25	В	14,0	В
3	Г.П.	М	9	3,1	ВС	4,0	В	13,5	ВС	32	В	11,8	В
4	И.М.	М	9	3,5	С	5,9	С	9,6	НС	65	С	19,1	С
5	К.К.	М	8	4,0	НС	8,0	Н	8,7	НС	99	НС	25,9	Н
6	Н.К.	М	9	3,0	ВС	4,1	ВС	14,9	В	45	ВС	14,3	ВС
7	О.А.	М	8	4,3	Н	7,3	НС	8,0	НС	83	НС	26,2	Н
8	П.Я.	М	9	3,3	С	5,9	С	10,9	С	51	ВС	18,6	С
9	С.М.	М	8	4,0	НС	7,0	С	7,9	Н	105	Н	24,0	НС
10	Ч.М.	М	9	3,5	С	4,8	ВС	12,1	С	58	С	18,0	С
11	Б.А.	Ж	9	3,8	С	6,8	С	11,5	В	80	Н	21,9	НС
12	Б.Е.	Ж	9	4,5	Н	8,8	Н	5,0	Н	91	Н	25,6	Н
13	Д.М.	Ж	9	3,7	С	6,3	С	6,7	С	60	С	19,0	С
14	К.А.	Ж	8	3,2	В	4,0	В	8,9	В	29	В	14,4	В
15	М.И.	Ж	9	4,4	НС	7,6	НС	5,6	НС	90	Н	24,7	Н
16	П.А.	Ж	8	3,1	В	5,2	ВС	7,3	ВС	52	С	18,3	С
17	П.В.	Ж	9	3,8	С	6,0	С	7,2	С	61	С	20,3	С
18	С.Е.	Ж	8	4,6	Н	7,9	НС	3,9	Н	93	НС	23,8	Н
19	Т.А.	Ж	8	3,3	В	3,8	В	9,5	В	35	В	18,0	ВС
20	Ч.И.	Ж	9	3,2	ВС	4,4	В	8,5	ВС	33	ВС	13,9	В
Средний показатель по группе				3,65		5,9		9,21		62,75		19,62	

Примечание. t – время выполнения двигательного теста, в секундах, s – расстояние, на которое был брошен мяч, в метрах, sj – величина, характеризующая точность попадания при метании мяча, ур. КС – уровень развития координационных способностей, В – высокий уровень, ВС – уровень выше среднего, С – средний уровень, НС – уровень ниже среднего, Н – низкий уровень.

Таблица 3

Особенности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

N=40

Уровень развития КС	Тест 1				Тест 2				Тест 3				Тест 4				Тест 5			
	Э		К		Э		К		Э		К		Э		К		Э		К	
	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %	N	В %
Высокий	4	20	4	20	4	20	5	25	6	30	5	25	4	20	4	20	4	20	4	20
Выше среднего	5	25	3	15	6	30	3	15	6	30	3	15	4	20	3	15	5	25	2	10
Средний	8	40	6	30	6	30	7	35	4	20	5	25	6	30	6	30	5	25	6	30
Ниже среднего	3	15	3	15	3	15	3	15	3	15	4	20	6	30	3	15	3	15	3	15
Низкий	0	0	4	20	1	5	2	10	1	5	3	15	0	0	4	20	3	15	5	25

Примечание. N – количество детей, которым присущ данный уровень развития координационных способностей, в % - количество детей в процентном соотношении, КС – координационные способности, Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа.