

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

Педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У МАЛЬЧИКОВ 5-6 ЛЕТ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Дипломная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____

«___» _____ 20__ г.

Выполнила студентка

Н – З Ф К 0 8 1 группы _____

Фаляхова _____

Татьяна Сергеевна _____

Научный руководитель:

канд.биол.наук, _____

доцент _____

Шубина Ольга Александровна _____

(подпись)

Оценка

«___» _____ 20__ г.

Подпись _____

(Председатель ГАК)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей у детей 5-6 лет | 7 |
| 1.1. Особенности спортивной гимнастики как вида спорта | 7 |
| 1.2. Анатомо-физиологическая характеристика детей 5-6 лет | 12 |
| 1.3. Понятие координационные способности и их виды | 15 |
| 1.4. Методика развития координационных способностей у детей ... | 20 |
| Глава 2. Оценка эффективности развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия | 24 |
| 2.1. Организация и характеристика контингента исследования | 24 |
| 2.2. Методы исследования | 27 |
| 2.3. Особенности методики развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия | 31 |
| 2.4. Определение эффективности проведенной работы | 49 |
| Заключение | 59 |
| Список используемой литературы | 61 |
| Приложение | 63 |

Введение

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. Они являются критерием высокого спортивного мастерства, считают многие авторы. К координационным способностям юных гимнастов предъявляют высокие требования, в связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники. Поэтому, необходимо искать новые пути, с помощью которых можно раньше, быстрее и лучше научить детей управлять своими движениями.

Основа управления движением – двигательная ловкость. Совокупность координационных способностей составляют основу ловкости. При возникновении сложных и неожиданных ситуаций, находчиво и точно, экономно и целесообразно, наиболее совершенно и быстро решать двигательные задачи, это и есть координационные способности.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, пространственную ориентировку, статическое и динамическое равновесие.

Координация движения является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности. Данное качество обязательно не только в спортивной гимнастике, но и в повседневной жизни человека. При выполнении любого двигательного действия необходимо сохранение устойчивости тела (равновесие) [12].

Выбор темы исследования обусловлен, высокой значимостью координационных способностей для спортивной гимнастики. Координация – одно из важнейших физических качеств будущего гимнаста. В данном виде спортивной деятельности невозможно достичь высоких результатов без совершенствования координации движений.

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений, усложнением требований в квалификационной программе. Поэтому в секцию спортивной гимнастики набирают мальчиков в раннем возрасте – с 4 лет. В связи с этим встает вопрос о том, что развитие физических качеств и в том числе координационных способностей у будущих гимнастов необходимо начинать намного раньше. Тем не менее, не следует забывать о том, что становление любого физического качества генетически детерминировано и подчинено общим закономерностям онтогенеза. Так сенситивный период для формирования координационных способностей считается возраст с 7 до 10 лет, а критический период с 10,5 до 13,5 лет. Дети 5-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильностью симметричности движений; у них наблюдается избыток ориентировочных, лишних двигательных реакций, малая способность к дифференцировке усилий [9].

Тем не менее, и в этом периоде онтогенеза, на который приходится этап начальной подготовки по спортивной гимнастике, необходимо уделять значительное внимание развитию данного качества. Чем выше уровень развития координации у будущего гимнаста, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники движения, тем больше у него перспектив достичь спортивного мастерства.

Задача тренера на этом этапе разработать и применить оптимальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, систему методических приемов способствующих становлению у занимающихся координации движения. Однако для детей 5-6 лет такие комплексы и приемы не достаточно детально разработаны, что свидетельствует об **актуальности** нашей работы, о необходимости вести работу в данном направлении.

Цель исследования: оценка эффективности развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной

подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия.

В соответствии с темой и целью исследований нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить теоретические предпосылки к решению проблемы по теме исследования через изучение научно-методической литературы.

2. Разработать программу развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия и апробировать в условиях педагогического эксперимента.

3. Изучить эффективность влияния подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия на формирование координационных способностей мальчиков 5-6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Объект: процесс развития координационных способностей у мальчиков, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет: методика развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Гипотеза: предполагается, что подвижные игры и комплекс упражнений на развитие равновесия, включенные в занятия для мальчиков 5-6 лет, занимающихся в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике, существенно помогут развивать координационные способности.

Новизна: разработана и практически апробирована методика развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике через подвижные игры и комплекс упражнений на развитие равновесия.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что данная методика развития координационных способностей может быть рекомендована в практику учебно-воспитательного и учебно-

тренировочного процесса секций по спортивной гимнастике, в практику физкультурно-оздоровительных занятий дошкольников.

Структура и объем дипломной работы. Дипломная работа изложена на 67 страницах компьютерного текста и состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, списка литературы, приложения. Список литературы включает 20 источников. Работа иллюстрирована 15 таблицами, 6 рисунками и содержит 1 приложение.

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей у детей 5-6 лет

1.1. Особенности спортивной гимнастики как вида спорта

Гимнастика как средство физического развития, укрепления здоровья, военно-прикладной подготовки и лечения была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Древние греки использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и в военной подготовке воинов, а также в системе подготовки атлетов-олимпийцев. В Древнем Риме применяли в подготовке легионеров гимнастические упражнения на деревянном коне, лестницах и специальных бревнах для обучения штурмовым приемам. В гладиаторских школах гимнастику использовали для развития ловкости, силы и выносливости гладиаторов. В эпоху Возрождения гуманисты придавали большое значение занятиям гимнастикой как средству развития физической силы и всестороннего воспитания молодежи.

Сокольская гимнастика, получившая название от общества «Сокол», имела огромное влияние на формирование спортивной деятельности, которая распространяла средствами спорта патриотические идеи в период борьбы против австро-венгерского гнета в борьбе чешского народа.

Основал сокольскую гимнастику и Сокольское движение профессор Пражского университета М Тырш (1832-1884). В сокольскую гимнастику входили упражнения на снарядах, с предметами, массовые вольные упражнения, пирамиды. В отличие от немецкой гимнастики, сокольская придавала большое значение эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Чехи разработали первые правила соревнований и полную терминологию гимнастических упражнений. Сокольская гимнастика завершила формирование основных элементов спортивной гимнастики и это обеспечило ее популярность во многих странах, в том числе в России, и широкое распространение как вида спорта в конце XIX - начале XX в.

В становлении и развитии отечественной школы спортивной гимнастике существенную роль сыграли ведущие спортсмены и тренеры, а также специалисты в области физической культуры и спорта.

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта современности. Международная федерация гимнастики была создана 23 июля 1881 года. За прошедшие 100 лет спортивная гимнастика сделала колоссальные успехи. Если сравнить упражнения первых и последних чемпионов Олимпийских игр и мира, то краткое заключение уложится в два слова: фантастический прогресс! Этот прогресс резко ускорился после изобретения и внедрения в гимнастические залы и учебно-тренировочный процесс поролоновых матов и ям, специальных устройств и тренажеров в конце 60-х – начале 70-х годов XX века, а также новых методов, средств и технологий обучения и тренировки. Неизмеримо возросли культура движений, трудность упражнений и тренировочные нагрузки. Усилиями тренеров, гимнастов и специалистов создано огромное структурное многообразие гимнастических упражнений, называемых элементами, связками и комбинациями. Это структурное многообразие движений и обеспечивающих их выполнение разнохарактерных двигательных режимов не имеет аналогов в других видах спорта. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со сложной координацией действий, выполняемых в относительно постоянных условиях без прямого контакта с соперниками. Сами управляющие действия по сравнению с другими видами спорта в гимнастике относительно просты. Это сгибательно-разгибательные движения в основном в плечевых и тазобедренных суставах, поскольку во многих гимнастических упражнениях правилами соревнований предписываются

удерживать руки и ноги прямыми. Но эти относительно простые движения должны быть очень точно и тонко скоординированы при чрезвычайно сложной ориентации тела в пространстве в весьма неординарных опорных и безопорных положениях и очень часто в условиях острого дефицита времени. Поэтому современная спортивная гимнастика очень сложна в смысле координаций движений и предъявляет чрезвычайно большие требования к скоростно-силовой подготовленности, вестибулярному аппарату, гибкости и специальной выносливости. Основным объективным препятствием для выполнения упражнения и главным соперником гимнаста являются его собственный вес. Поэтому более важными являются не абсолютные, а относительные показатели силовых качеств, т.е. в перерасчете на 1 кг веса. В связи с преобладанием в спортивной гимнастике упражнений силового и скоростно-силового характера, наибольших успехов, как правило, добиваются относительно легкие и сильные гимнасты сравнительно небольшого роста и веса.

Отличительными чертами гимнастики являются выразительность, сценичность, образность, пластичность, ритмичность движения гимнаста, стремление к созданию художественного образа специфическими средствами.

Современная спортивная гимнастика, вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин – в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине. После выполнения обязательной и произвольной программ определяется командное первенство по многоборью, отбираются 6–36 лучших многоборцев и 6-8 лучших спортсменов в каждом виде программы для участия в финалах (личное первенство). Обязательные упражнения определяются Международной федерацией гимнастики, произвольные –

составляются спортсменами с учётом официальных требований к их трудности и композиции. Выполнение упражнений оценивается по 10-балльной системе.

К средствам спортивной гимнастики относят обширную группу упражнений, используемых в физическом воспитании и спорте, традиционно относимых к гимнастике. К основным средствам относятся общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, прикладные упражнения, акробатические упражнения, прыжки, хореографические упражнения, вольные упражнения [19].

Для специально запланированного воздействия на занимающихся существуют способы и средства применения гимнастических упражнений – методы. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы [5].

Возможно, что развитие спортивных видов гимнастики пойдет по пути дальнейшего усложнения элементов и комбинаций, качества их исполнения и артистизма. Как нельзя остановить человеческую мысль, так же не остановить и стремление людей к трудовым, спортивным рекордам, к достижению все более высоких вершин в искусстве и других видах деятельности. Достижение высоких результатов на международной арене будет невозможно без существенного улучшения материальной базы для занятий гимнастов, массового вовлечения в занятия детей и подростков, постановки научной и научно-методической работы, улучшения учебно-тренировочного процесса и совершенствования всей системы подготовки гимнастов.

Основанием для дальнейшего повышения спортивного мастерства будут служить: новые научные данные в учении о человеке; более совершенная методика изучения (оценки), развития, прогнозирования

способностей гимнастов и их отбора для занятий с целью достижения высокого спортивного мастерства; разработка новых, предельно сложных, оригинальных элементов, разработка техники их исполнения; усовершенствование гимнастических снарядов и оборудования, применение новейших технических средств обучения; улучшение методики обучения и спортивной тренировки; образование, воспитание и повышение общей культуры людей; разработка эффективных методов восстановления работоспособности гимнастов.

Таким образом, гимнастика как одно из основных средств и методов физического воспитания народа в нашей стране широко применялась в допризывной подготовке мужчин в период Великой Отечественной войны. В настоящее время с ее помощью решаются оздоровительные, образовательно-воспитательные и прикладные задачи.

История гимнастики — это специфический жизненный опыт многих народов и поколений [5].

1.2. Анатомо-физиологическая характеристика детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытягивания», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 -107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению,

причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела [3].

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств,

расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 – 1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 м³ куб. воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 до 1,2-1,6 км. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Сердце к пяти годам увеличивается в 4 раза в сравнении с периодом новорожденного. Формирование сердечной деятельности, продолжается даже у подростков. Пульс у ребенка в первые годы жизни неустойчив и не всегда ритмичен. К шести годам средняя частота составляет 92-95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение [12].

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и

определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова [8].

1.3. Понятие «координационные способности» и их виды

Понятием «координационные способности» ученые начали широко пользоваться в последние 25-30 лет для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости. В подавляющем большинстве учебников, учебных пособий, монографий и статей до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях [16].

В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные термины и понятия как более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.) [19].

Большое число терминов и понятий, с помощью которых пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных двигательных действий, с одной стороны, указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с другой – свидетельствует о неупорядоченности терминологического и

понятийного аппарата, используемого для этой цели. Всё это, несомненно, осложняет понимание данного явления и создает для учителя и тренера определенные трудности при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания [17].

На сегодняшний день насчитывают от 2-3 общих до 5-7 специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как:

- координация деятельности больших мышечных групп всего тела;
- общее равновесие;
- равновесие со зрительным контролем и без него;
- равновесие на предмете;
- уравнивание предметов;
- быстрота перестройки двигательной деятельности [11].

Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и др. [18].

Под способностью к ориентированию понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений [1].

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

Способность к перестроению двигательных действий – это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

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

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.).

Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Способность к согласованию – соединение (соподчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером) [1].

До сих пор нет единого мнения среди авторов на определение понятия «равновесие тела» и его места в структуре физических качеств человека. Так, С.Н. Михайлова (1988), рассматривает «равновесие тела», как основной элемент координации движений; В.И.Лях (1989), относит его к специфическим координационным способностям; В.И.Бондаревский и Б.А. Нариманов (1981), считают «равновесие тела» самостоятельным физическим качеством; Л.П. Матвеев (1991), определяет «равновесие тела», как частную способность, которая связана с двигательными-координационными способностями. [19].

Вопрос о характеристике «равновесия тела человека» занимал многих ученых прошлых лет и не потерял своей актуальности в настоящее время. В

современной литературе, как правило, выделяют три формы «равновесия тела человека»:

- 1) статическое равновесие (удержание различных положений, поз, стоек);
- 2) динамическое равновесие (сохранение направленности перемещений при непрерывно меняющихся позах);
- 3) балансирование предметами и на предметах (как в статике, так и в динамике, а также в условиях ограниченной, повышенной и неустойчивой опоры) [14].

Развитие способности к равновесию заключается в выработке и закреплении соответствующих связей в коре головного мозга, важных для сохранения равновесия. Эта функция является одной из сложных функций центральной нервной системы.

В реакциях поддержания равновесия, рефлекторно взаимодействуя, принимают участие зрительный, двигательный, кожный и вестибулярный анализаторы. Равновесие можно определить, как способность человека удерживать тело или отдельные его сегменты в заданном (определенном) положении в результате сложной совместной деятельности ряда органов и систем, направленной на борьбу с силами гравитации [7].

В сохранении равновесия решающее значение играет местоположение центра тяжести тела над площадью опоры. Площадь опоры при стоянии определяется площадью ступни и площадью между ступнями. Когда линия тяжести, опущенная из центра тяжести человеческого тела на площадь опоры, проходит примерно через центр этой площади, тело находится в состоянии равновесия. Как только эта линия выходит за площадь опоры, наступает падение тела, и требуется включение каких-то добавочных сил (нервно-мышечного напряжения, перемещение частных центров тяжести) для удержания тела в равновесии.

Сохранить устойчивость помогает постоянная регулировка равновесия, при которой проекция общего центра тяжести тела не выходит за пределы

площади опоры. Чем совершеннее функция равновесия у человека, тем быстрее он восстанавливает позу человека. По мере повышения устойчивости происходит уменьшение амплитуды колебаний тела и увеличение их частоты.

Поэтому, чтобы ребенок мог выполнить упражнение на равновесие, он должен не замереть в принимаемой форме, а наоборот производить движение с небольшим отклонением от заданной формы равновесия. Математики приложили немало усилий для исследования оптимальных границ таких небольших отклонений. Оказалось, чтобы пребывать в состоянии равновесия сколько угодно, необходимо не просто хаотично колебаться около принимаемой формы, а производить движения по определенным траекториям.

Эти траектории не так уж сложно почувствовать. При выходе на них тело само начинает двигаться как по рельсам, сохраняя устойчивость внешней формы равновесия.

Рассчитывать аналитически траектории равновесия для принимаемых в гимнастике форм современная математика пока не в состоянии. Гимнаст, координируя свои действия при выполнении упражнения, решает задачу такой сложности, которая не по силам никаким современным компьютерам.

Искусство равновесия состоит в чувствовании устойчивых траекторий, в интуитивном ощущении для каждой принимаемой формы.

Необходимо нарабатывать эти траектории, иначе возникнет «эффект бабочки», когда минимальное внешнее или внутреннее воздействие на тело гимнаста будет вызывать потерю равновесия [2].

1.4. Методика развития координационных способностей у детей

Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое.

Упражнения должны:

- иметь необходимую координационную трудность, сложность для занимающихся;
- содержать элементы новизны, необычности;
- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- отражать контроль над параметрами движений по их регулированию и самооценке путем включения отдельных анализаторов [6].

Для развития статокINETической устойчивости применяются упражнения на равновесие, при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела:

- упражнения с балансированием в позах, которые биомеханически невыгодны для устойчивого взаиморасположения звеньев тела (например, в стойке на руках, на носках, на пятках и т. п.);
- упражнения с сохранением позы тела в статических положениях или перемещениях на повышенной, уменьшенной, подвижной, наклонной опоре (стойки или передвижения по гимнастическому бревну, по рейке гимнастической скамейки и т. п.);
- упражнения с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех (прохождение по гимнастической скамейке с закрытыми глазами и т. д.);
- разнообразные подвижные игры с движениями, требующими сохранения равновесия («Совушка», «Бой петухов» и др.) [14].

Для стимулирования и совершенствования равновесия целесообразно использовать соответствующие методические приемы. Ниже приведенная таблица (Л. П. Матвеев) раскрывает различные средства и возможности совершенствования равновесия (табл. 1).

Таблица 1

**Методические приемы совершенствования способности
поддерживать равновесие**

| Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие | Реализации приема в действиях |
|--|---|
| Удлинение времени сохранения неустойчивой позы | Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т. д |
| Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля | Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах |
| Уменьшение площади опоры | Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге |
| Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры | Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты |

| | |
|---|---|
| Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия | Фиксация статических положений после вращательных движений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами в неустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении «ласточка» и т. п.) |
| Введение сбивающего противодействия партнера | Перетягивание партнера в относительно неустойчивой «стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов» |
| Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях | Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях |

На развитие равновесия влияют такие факторы как уровень развития подвижности в суставах, гибкость тела, ловкость и точность движений, темп и динамика выполнения и др. Важным фактором, повышающим способность сохранять равновесие, является психологический настрой и эмоциональное состояние спортсмена.

Важно помнить, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей. Когда детям удастся легко выполнить

сложное по координации упражнение, его необходимо разнообразить и усложнить [14].

Таким образом, можно констатировать, что упражнения на развитие координационных способностей должны содержать: элемент новизны, иметь необходимую координационную трудность, представлять сложность для занимающихся.

Глава 2. Оценка эффективности развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия

2.1. Организация и характеристика контингента исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Заря» г. Бийска по спортивной гимнастике у мальчиков группы начальной подготовки первого года обучения. Исследование проходило с мая 2012 года по май 2013 года. В исследовании приняло участие 18 детей (мальчики), не имеющие противопоказаний, и предоставившие об этом соответствующий медицинский документ.

Отбор экспериментальной и контрольной групп проводился с учетом следующих требований:

- в экспериментальной и контрольной группах мальчики были примерно одного возраста 5-6 лет, входили в группу начальной подготовки первого года обучения;
- контрольная и экспериментальная группы содержали одинаковое количество детей;
- средние показатели физического развития детей в экспериментальной и контрольной группах на начало эксперимента были примерно одинаковыми, что подтвердилось контрольными испытаниями на констатирующем этапе эксперимента.

В экспериментальную и контрольную группы с учетом всех требований вошли по 9 мальчиков.

Исследование проходило в четыре этапа:

На первом этапе изучалась научно-методическая литература по проблематике исследования, изучалась нормативная программа группы

начальной подготовки первого года обучения, формулировалась и уточнялась гипотеза, изучалась научно-методическая сторона проблемы. На основании этого определили задачи и методы исследования.

На втором этапе исследования была разработана методика развития координационных способностей мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия. Вносимые изменения соответствовали программе детской спортивной школы для группы начальной подготовки первого года обучения, которая была разработана на основе нормативной программы с типовым планом-проспектом учебных программ для спортивных школ, утвержденным приказом Госкомспорта Российской Федерации №390 от 28.06.2001 г. согласно которому действует система многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ.

На третьем этапе (сентябрь-май) был проведен формирующий педагогический эксперимент на базе ДЮСШ «Заря» в группе по спортивной гимнастике г. Бийска. В эксперименте участвовали мальчики 5-6 лет, группы начальной подготовки первого года обучения, в количестве 9 человек. Количество занятий и часов соответствовало программе детской спортивной школы для группы начальной подготовки первого года обучения.

В качестве контрольной группы были отобраны мальчики, этого же возраста, так же занимающиеся в группе начальной подготовки, но по стандартной программе. Количество занятий и режим учебно-тренировочной работы совпадал с таковым с экспериментальной группой.

Учебный план для групп начальной подготовки первого года обучения

| Содержание занятий | сент | окт | нояб | дек | январь | февр | март | апр | май | июн | июл | авг | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 132 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 64 |
| Техническая подготовка: – акробатика – хореография | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 5 | 5 - | 5 - | 5 - | 105 |
| Контрольные нормативы | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| Всего часов | 26 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 24 | 240 |

На четвертом этапе (май) проводился сравнительный анализ результатов эксперимента: уровня физического развития и уровня равновесия у мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка к физическим нагрузкам, развитие координационных качеств и выполнение программных упражнений в соответствии с нормативами. Поэтому в октябре месяце было проведено контрольное тестирование юных гимнастов для выявления у них уровня физического развития и развития координационных способностей.

2.2. Методы исследования

Для определения уровня развития координационных способностей и уровня развития физических качеств мальчиков 5-6 лет занимающихся в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике на констатирующем и формирующем этапе эксперимента были использованы следующие методы исследования.

Для определения координационных способностей на этапах эксперимента использовались следующие виды тесты:

А. Тест на определение способности к равновесию [10].

(1 сек – 0,5 балла)

1. Стопы расположены на одной линии (правая перед левой), руки на поясе – стоять 20 сек. (1 стойка)

2. То же, но с закрытыми глазами – стоять 15 сек. (2 стойка)

3. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15 сек. (3 стойка)

4. То же, но с закрытыми глазами – стоять 15 сек. (4 стойка)

Б. Тест для определения точности выполнения двигательных действий [21].

Динамическая связка прыжков, выполняемых на время и пространственную точность (рис. 1), в такой последовательности:

а) с точки ориентира (центр) выполняется прыжок в длину с места с последующим возвращением на исходную точку;

б) с центра прыжок в длину спиной вперед с последующим возвращением на исходную точку;

в) с центра прыжок "боком" вправо с последующим возвращением на исходную точку;

г) с центра прыжок "боком" влево с последующим возвращением на исходную точку.

Разметка площадки для выполнения теста имеет следующие параметры: центральный (исходный для выполнения движений) квадрат 20*20 см. Осевые векторы для выполнения и замера, имели 120 см длины. Мерные деления фиксировали длину прыжков с точностью до 1 дм. В комплект измерительной аппаратуры входил секундомер.

Для проведения тестирования давались 2-3 пробные попытки, после чего фиксировалась зачетная попытка.

Использованный вариант предусматривал произвольный выбор длины прыжков самим испытуемым. Фиксировались время выполнения упражнения (с) и суммарная дальность всех четырех прыжков (м).

Расчет интегрального показателя координации (ИПК) определялся частным от деления суммы "напрыганного" метража (в м) на затраченное время (в сек).

ИПК = $(a_1 + a_2 + a_3 + a_4) / t$, где a_1, a_2, a_3, a_4 – результаты прыжка (м) при точности измерения до 0,1 м; t – время, затраченное на выполнение упражнения (сек).

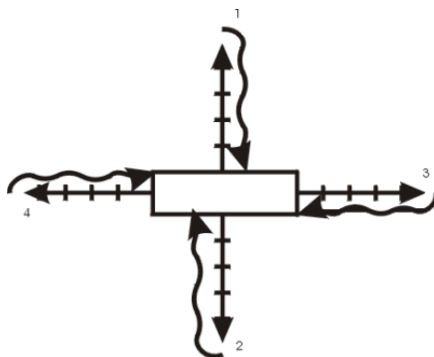


Рис. 1. Траектория движения испытуемого

Результаты ИПК ниже 0,25 оценивался как плохой, от 0,26 до 0,50 – ниже среднего; от 0,50 до 0,75 – выше среднего; от 0,75 до 1 – как хороший и свыше 1 очень хороший.

Для определения уровня физического развития и техники движения использовались следующие виды тестов:

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 20 м с высокого старта. В забеге участвовало 2 человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Результаты фиксируются.

2. Прыжок в длину с места: отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилие прилагать не только в горизонтальном, но

и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперёд, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

3. Угол в вися на гимнастической стенке. Удержание угла 90 градусов. Учитывается прямые колени, оттянутые носки (чистота исполнения), время удержания.

4. Подтягивание в вися лежа на параллельных брусьях. Ноги кладутся на жердь, руками хват сверху за другую жердь. Учитывается полное сгибание и разгибание рук. При сгибании касаться жерди подбородком.

5. Тест на гибкость. Шпагат прямой, правый, левый, Учитывается не согнутые в коленях ноги, оттянутые носки, прямая спина (желательно руки в стороны), высота шпагата.

Складки: ноги вместе, ноги врозь. Учитывается высота наклона, прямая спина, прямые колени, оттянутые носки.

Мост. Учитывается прямые в коленях ноги, пятки вместе, не согнутые в локтях руки, высота моста. За искажение при исполнении каждого упражнения производятся сбавки.

Оценка уровня физической и технической подготовленности осуществлялась на основе нормативных показателей (таб. 3).

Выбранные нами контрольные испытания проводились в конце каждого учебно-тренировочного года, как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

**Тестирование физической и технической подготовленности
(нормативные показатели)**

| Баллы \ Тесты | 10,0-9,5 | 9,0-8,5 | 8,0-7,5 | 7,0-6,5 | 6,0-5,5 | 5,0-4,5 | 4,0-3,5 | 3,0-2,5 | 2,0-1,5 | 1,0-0,5 |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Скоростно – силовая подготовленность | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 20 м | 4,7-4,8 | 4,9-5,0 | 5,1-5,2 | 5,3-5,4 | 5,5-5,6 | 5,7-5,8 | 5,9-6,0 | 6,1-6,2 | 6,3-6,4 | 6,5-6,6 |
| 2. Прыжок в длину с места | 140-135 | 134-130 | 129-125 | 124-120 | 119-115 | 114-110 | 109-105 | 104-100 | 99-95 | 94-90 |
| Силовая подготовленность | | | | | | | | | | |
| 1. Угол в висе на гим. стенке с. | 12-11,1 | 11-10,1 | 10-9,1 | 9-8,1 | 8-7,1 | 7-6,1 | 6-5,1 | 5-4,1 | 4-3,1 | 3-2,1 |
| 2. Подтягивание в висе лежа на параллельных брусьях (кол-во.) | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4-3 | - | - |
| Гибкость (сбавки) | | | | | | | | | | |
| 1. Три шпатага, мост, сидя наклон (сбавки) | 0,0-0,5 | 0,6-1,0 | 1,1-1,5 | 1,6-2,0 | 2,1-2,5 | 2,6-3,0 | 3,1-3,5 | 3,6-4,0 | 4,1-4,5 | 4,6-5,0 |

2.3. Особенности методики развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия

Цель формирующего этапа эксперимента: не отходя от нормативной программы по спортивной гимнастике для мальчиков начальной подготовки 5-6 летнего возраста, повысить уровень развития координационных способностей посредством подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия.

Для достижения цели данного этапа эксперимента нами сформулированы следующие задачи:

- составить календарный план работы на год, определить характер упражнений на развитие координационных способностей, их повышающую сложность и содержание подвижных игр;
- подобрать комплекс упражнений и подвижные игры для развития координационных способностей.
- в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы добавить комплекс упражнений и подвижные игры для развития координационных способностей;

Календарный план включал определение задач на каждый месяц, и в соответствии с задачами подбор упражнений для развития координационных способностей и распределение подвижных игр, их включение в структуру занятия в зависимости от содержания и степени подвижности.

Специальная тренировка на развитие координационных качеств строилась с учетом основополагающих принципов физического воспитания и в первую очередь таких, как: разносторонность, комплексность и разнообразие, систематичность, постепенность, дифференцированный и индивидуальный подходы, эмоциональная привлекательность занятий.

Тренировки проводились с учетом принципов здоровьесбережения:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-тренировочного процесса (атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание ситуации успеха, вера в силы в ребенка);
- осознание ребенком успешности в деятельности спортивной гимнастикой;
- рациональная организация двигательной активности (сочетание методик оздоровления и воспитания);
- обеспечение адекватного восстановления сил (смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активности необходимы во избежание переутомления детей дошкольного возраста);

– обеспечение запоминания базовых элементов спортивной гимнастики.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Каждое занятие строилось по традиционной структуре: вводная, подготовительная, основная и заключительная часть.

В программе использовались три группы педагогических методов: наглядный метод (наглядно-зрительный, наглядно-слуховой, тактильно-мышечный); словесный (объяснение, пояснение, указания, словесная инструкция, подача команд); практический.

Для изучения нового упражнения использовали метод целостно-конструктивного обучения двигательным действиям.

Вводная часть включала в себя построение, приветствие, ознакомление обучающихся с задачами занятия. Кроме того здесь использовались строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

В подготовительной части применяли метод переменного непрерывного упражнения и вариативного строго регламентируемого упражнения.

Упражнения на развитие координационных способностей, включали в подготовительную часть, а также в первой половине основной части, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. На этих этапах занятия основным способом организации являлся фронтальный метод. Его применяли при проведении общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

В основной части применяли методы стандартно интервального упражнения, вариативного упражнения, строго регламентированного

варьирования, игровой метод, соревновательный. Использовались общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения (таб. 4).

В комплекс упражнений для экспериментальной группы мы включали упражнения на женском гимнастическом бревне (таб. 4).

Для избегания получения травм упражнения выполнялись на полу, потом на гимнастической скамейке и лишь затем на низком бревне. Вся площадь бревна застилалась матами.

Для изучения упражнения применяли целостный метод.

Упражнения усложнялись по мере освоения путем изменения:

- а) площади опоры, на носках, на пятках, на одной ноге и т.д.;
- б) положения головы или туловища (с поворотами, наклонами вперед, в сторону, назад;
- в) положениями рук (за голову, вверху, вперед);
- г) способов передвижения (танцевальным шагом, прыжками, бегом);
- д) направлениями движения (вперед, назад, в сторону).

Комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки

| Контрольная группа | Экспериментальная группа | Методические указания |
|---|---|---|
| <i>Подготовительная часть</i> | | |
| <p>Ходьба:</p> <p>ходьба на носках;</p> <p>с высоким подниманием бедра;</p> <p>с крестным и приставным шагом;</p> <p>на пятках;</p> <p>на внутренней и наружной стороне стопы;</p> <p>в полу-приседе и полном приседе;</p> <p>выпадами;</p> <p>боком и спиной вперёд.</p> | | <p>Руки вверх, за голову (локти в стороны), на пояс. Спина прямая, подбородок приподнят.</p> |
| | <p>Перекаты с пятки на носок;</p> <p>ходьба с носка (противоход);</p> <p>в упоре стоя согнувшись;</p> <p>с наклоном на каждый шаг</p> | <p>Руки на пояс, спина прямая</p> <p>Наклонятся к прямой ноге, коснуться носка двумя руками</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро; спиной вперёд, с ускорениями.</p> | <p>Средний темп</p> |
| | <p>Бег обычный на носках, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом вперед и назад, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», врасыпную, с препятствием, челночный бег.</p> <p>Бег, с изменениями направления движения по хлопку, бег лицом вперед, спиной вперед, боком по направлению движения, «игру скоростей» - фартлек</p> |
| <p>Ходьба (восстановление дыхания)</p> | |

продолжение таблицы

| | |
|---|--|
| Основная часть | |
| Упражнения для развития силы | |
| <p>Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх</p> <p>Наклоны в различных направлениях</p> <p>Подтягивание в висячем положении на мужских брусьях</p> <p>«Отжимание» в упоре лежа на коленях.</p> <p>Лежа на спине сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами</p> <p>В висячем положении на гимнастической стенке поднимание прямых ног, а вис углом</p> <p>Угол в висячем положении на гимнастической стенке</p> <p>Лазанье по канату</p> <p>Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.</p> | <p>Следить за осанкой, выполнять четко</p> <p>Наклон - ниже, колени не сгибать</p> <p>Касаясь подбородком жерди, две серии по 10 раз</p> <p>Не прогибать спину, 10 раз</p> <p>Быстро, 8 раз</p> <p>Ноги прямые, 5-8 раз</p> <p>Угол в висячем положении на гимнастической стенке</p> <p>С помощью ног 2 м</p> <p>Лицом к опоре, в подход на каждой ноге 10 раз</p> |
| Упражнения для развития гибкости | |
| Круги руками во всех направлениях. | Постепенное увеличение амплитуды движений |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Наклоны вперёд</p> <p>«Мост»</p> <p>Шпагаты</p> <p>Выкруты и вкруты в плечевых суставах</p> <p>Махи ногами</p> | | <p>Достать ладонями пол удержать 3 сек.</p> <p>Из положения лежа</p> <p>Передний – задний (на обе ноги) и фронтальный.</p> <p>Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.</p> <p>Лежа на спине правой, левой, две ноги в стороны. У опоры</p> |
| | <p>Махи ногами вперед, назад, в стороны, с фиксацией конечного положения – поза «ласточки» у опоры;</p> | <p>Фиксация 3-5 сек.</p> |
| <p>Упражнения для развития прыгучести</p> | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Прыжки со скакалкой (одинарные)</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Прыжок с места на несколько матов</p> <p>Через гимнастическую скамейку (на высоту 20 – 30 см.)</p> <p>Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и назад</p> | | <p>На двух и со сменой 15- 20 пр.</p> <p>Толчком с двух и с одной ноги</p> <p>Две серии по 10 пр. с отдыхом 10 сек. Высота матов 20-25 см.</p> <p>С двух ног, вперед, назад, боком</p> <p>По всей длине акробатической дорожки</p> |
| | <p>Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов;</p> <p>Прыжки из положения присед, выпрыгивание с одновременным поднятием рук вверх;</p> <p>Прыжки с динамичными поворотами бедер вправо – влево, а рук в противоположную сторону</p> <p>На двух ногах на месте (по 20-</p> | <p>По всей акробатической дорожке</p> <p>В прыжке тело полностью выпрямляется</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>30 прыжков 2-3 раза), в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, с поворотом, двигаясь вперед на расстояние 3-4 м, на одной ноге, на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места, прямо и боком, через 5-6 предметов поочередно через каждый предмет (высотой 15-20 см), на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| Упражнения для развития быстроты | | |
| Пробегание отрезков на время | | 10-15 м |
| Упор присев – упор лежа | | Выполнение упражнения на время 6-8 раз |
| Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал | | Предельно быстрая резкая смена направления остановки по неожиданной команде |
| Упоры, равновесия, стойки | | |
| Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках | | Владение осанкой, оттяжкой тела вверх в стойке, руки вверх. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе. |
| Прыжок (соскок) с мостика на мат | | |
| | Стойка на одной ноге, вторая назад, в сторону, вперед, руки в стороны, вверх. Упражнения на гимнастическом бревне: | Все упражнение делается с закрытыми глазами |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Стоя на бревне, подниматься на носках и опускаться, поворачиваться кругом.</p> <p>Шаги:</p> <p>а) простые: вперед (приставные, переставные); в сторону (приставные, переставные); назад (приставные, переставные); на каждый шаг высоко поднять согнутую в колене ногу вперед и делать под ней хлопок., перешагивать через предметы , расположенные на бревне.</p> <p>б) прогибные: вперед (неширокие, широкие); в сторону (неширокие, широкие); назад;</p> <p>в) в приседе;</p> | <p>Бревна уменьшенной высоты (среднее 50 см.), низкое (15 см.). Вокруг бревен все пространство обложено матами в 2 слоя.</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>г) с поворотами: вперед, в сторону, назад.</p> <p>Подскоки:</p> <p>а) на месте: на двух; на одной; с двух на одну; с одной на две;</p> <p>б) с продвижением: на двух; на одной; с двух на одну; с одной на две;</p> <p>Прыжки:</p> <p>а) на месте: на двух (без поворота, с поворотом), на одной (без поворота, с поворотом), с двух на одну (без поворота, с поворотом), с одной на две (без поворота, с поворотом); с двух на одну (без поворота, с поворотом);</p> <p>б) с продвижением вперед: на двух и на одной.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Повороты:</p> <p>а) на двух ногах;</p> <p>б) на одной ноге;</p> <p>в) подскоком: на двух ногах; на одной ноге, толчком двумя на одну, толчком одной на две.</p> <p>«Чистые» равновесия выполняются с опорой разными участками тела. Это: на двух ступнях с наклоном вперед, назад, в сторону; то же на одной ступне с опорой пальцами другой ноги; то же на носках, равновесие на одной (на ступне) типа «ласточка», боковое, заднее, на пальцах одной и двух ног, на одном носке в приседе, на носках в глубоком выпаде.</p> | |
|--|--|--|

| | |
|--|--|
| Перекаты, кувырки | |
| <p>Группировка из положения лежа на спине и «разгруппировка»</p> <p>В положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания»</p> <p>Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырком боком влево (вправо)</p> <p>Из упора присев кувырок вперед (по наклонной плоскости)</p> | <p>Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.</p> <p>Владение навыком нарастающего «раскачивания» с поочередным отталкиванием спиной и ногами.</p> <p>Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекаты</p> <p>Активное отталкивание ногами, положение головы и сохранение группировки с захватом голени до конца упражнения</p> |
| | <p>Из упора присев кувырки вперед, которые в дальнейшем усложнялись прыжком вверх или поворотом кругом.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Из упора присев кувырки вперед, при этом после каждого кувырка выполняется так называемая “свечка” (стойка на лопатках), а в конце по команде достает указательным пальцем кончик носа, мочку.</p> | <p>Все упражнение делается с закрытыми глазами</p> |
|--|---|--|

Применяли один способ расхождения на бревне:

Когда мальчики идут навстречу друг к другу, при встрече на бревне, берут друг друга за плечи, выставляют правые ноги вперед, поддерживая друг друга, делают поворот направо на правой ноге, передвигая левую вперед.

Заключительная часть включала в себя ритмичные и глубокие дыхательные упражнения, малоподвижные игры; упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения развивающие гибкость.

Подвижные игры включались в занятия в основной или в заключительной части, в зависимости от характера и темпа игры.

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

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

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

– Более сложными для точного выполнения являются игры с перемещениями в различном темпе – "Быстро шагай", перестроением в колонну - "Стоп, хоп, раз", с закрытыми глазами – "Робот", "Жмурки", в беге с ускорениями – "Лохматый пёс", "Воробушки и кот", "Веселые ребята".

– Для развития ориентировки в пространстве применялись подвижные игры "Попрыгунчики", "Совушка", "Болото", "Идём на слух", "К своим флажкам", "Зайцы в огороде".

– Для развития ритмичности способствовали игры, сопровождаемые речитативом – "Гуси-гуси", "Летающие носочки", "Дунем раз..." [16].

– Для развития статической координации и динамического равновесия применялись подвижные игры, способствующие выработке у детей навыков удержания определенной позы в покое и движении. "Фокусник", "Лабиринт", "Кто быстрее", "Казаки - разбойники", "Морская фигура".

– Быстрота реагирования на сигнал, переключение с одного вида движений на другой, скорость и точность выполнения игровых заданий - необходимые условия развития координационных способностей. Этому способствовали подвижные игры "Метко в цель", "Подвижная цель". Расслабление как важная часть координационных способностей не имеет специально разработанных подвижных игр, но есть такие, которые предусматривают после сильного напряжения во время игры обязательное последующее расслабление: "Рычи, лев, рычи", "Строители и разрушители", "Дракон".

– Для развития равновесия и быстроты движения: подвижная игра "Переправа, переправа".

Для развития координационных способностей, упорства и тактического мышления, использование в качестве подводящего упражнения для заданий на бревне: подвижные игры "Борьба на бревне", "Переправа по узким жердям" [4].

Однако не все подвижные игры, апробированные нами в педагогическом эксперименте, могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе, в связи с тем, что некоторые из них оказались для ребят этого возраста сложны для понимания и травмоопасны.

Поэтому, исходя из опыта работы, нами рекомендуется следующие комплекс подвижных игр представленных в таблице 5.

**Виды подвижных игр, на развитие координации движения,
используемые в педагогическом эксперименте**

| Месяц | Виды подвижных игр |
|----------|---|
| Сентябрь | «Фокусник», Летающие носочки» использовали в заключительной части занятия 2 раза, «Робот» в первой половине основной части 2 раза |
| Октябрь | «Веселые ребята» проводили 1 раз в подготовительной части занятия, «Робот», «Переправа, переправа» в основной части по 1 разу, «Летающие носочки» в основной части 1 раз. |
| Ноябрь | "Лохматый пёс" в подготовительной части проводили 2 раза в месяц, «Зеркало» проводили 1 раз в основной части, «Переправа, переправа» 1 раз в основной части занятия. |
| Декабрь | «Борьба на бревне» эту игру применяли 2 раза в начале основной части занятия, "Быстро шагай" 2 раза в заключительной части. |
| Январь | «Лохматый пес» в подготовительной части 1 раз, «Морская фигура» 2 раза в заключительной части занятия. |
| Февраль | «Борьба на бревне» 2 раза в основной части, «Морская фигура» 1раз в заключительной части, «Идем на слух» 1раз в заключительной части. |
| Март | «Робот» 2 раза в подготовительной части, «Быстро шагай» в заключительной части 2 раза. |
| Апрель | «Стоп, хоп, раз» и «Робот» в подготовительной части по 2 раза |
| Май | «Борьба на бревне» 2 раза в основной части, «Морская фигура» 1раз в заключительной части, «Идем на слух» 1раз в заключительной части. |

2.4. Определение эффективности проведенной работы

Для анализа эффективности внесенных изменений в программу нами были взяты показатели контрольно-измерительных нормативов сходные в экспериментальной и контрольной группе: бег на 20 метров, прыжок в длину с места, угол, подтягивание, мост, 3 шпагата (прямой, левый, правый), наклоны: ноги вместе, ноги врозь. Данные нормативы входят в переводные экзамены на следующий год обучения.

По контрольным тестам можно отметить, что физическая подготовленность на начало эксперимента у обеих групп приближена к средним и низким показателям, а среднее значение выше у контрольной группы (таб. 6).

Таблица 6

Физическое развитие и техническая подготовленность мальчиков 5-6 лет начальной подготовки по спортивной гимнастике на констатирующем этапе эксперимента (в баллах)

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| бег 20м | 3,9 | 4,2 |
| прыжок | 4,6 | 4,4 |
| угол | 3,0 | 3,2 |
| подтягивание | 4,2 | 4,1 |
| гибкость | 2,9 | 3,0 |
| Итого: | 18,6 | 18,9 |

У мальчиков контрольной и экспериментальной групп результаты тестирования первой и третьей стойки показали «среднее» и «выше среднего» значения. А вторую и четвертую стойку (с закрытыми глазами) большинство ребят выполнили на низком уровне (таб. 7). Среднее значение обеих групп практически имеют одинаковый показатель.

Таблица 7

**Развитие способности к равновесию у мальчиков 5-6 лет начальной
подготовки по спортивной гимнастике на констатирующем этапе
эксперимента (в баллах)**

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| первая стойка | 7,3 | 7,1 |
| вторая стойка | 4,0 | 3,9 |
| третья стойка | 4,5 | 4,2 |
| четвертая стойка | 2,5 | 2,5 |
| Итого: | 18,3 | 17,7 |

Таблица 8

**Интегральный показатель координации мальчиков 5-6 лет начальной
подготовки по спортивной гимнастике на констатирующем этапе
эксперимента (м/с) контрольной группы**

| Контрольная группа | ИПК |
|--------------------|------|
| М | 0,21 |
| С | 0,26 |
| Т | 0,1 |
| Б | 0,23 |
| Я | 0,26 |
| Г | 0,20 |
| А | 0,22 |
| В | 0,21 |
| К | 0,24 |

На начало эксперимента у ребят экспериментальной группы выявлен 100% «плохой» показатель ИПК, а у ребят контрольной группы результат «ниже среднего» у 22,2% и 77,8% «плохой» показатель ИПК (таб. 8-10).

Таблица 9

**Интегральный показатель координации мальчиков 5-6 лет начальной
подготовки по спортивной гимнастике на констатирующем этапе
эксперимента (м/с) экспериментальной группы**

| Экспериментальная группа | ИПК |
|---------------------------------|------------|
| А | 0,20 |
| С | 0,23 |
| К | 0,25 |
| Б | 0,20 |
| Б | 0,25 |
| Ф | 0,20 |
| А | 0,24 |
| В | 0,23 |
| Я | 0,20 |

Таблица 10

**Среднее значение интегрального показателя координации на
констатирующем этапе эксперимента**

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|-------------------|--|------------------------------------|
| ИПК | 0,2 | 0,15 |

После проведения, в течение девяти месяцев, систематических упражнений и подвижных игр на развитие координационных способностей у детей экспериментальной группы, в мае 2013 года нами была проведена повторная диагностика.

Цель контрольного этапа эксперимента – определить, насколько организованная нами работа оказалась эффективной для развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет группы начальной подготовки первого года обучения.

Обследование детей мы проводили по плану первого этапа эксперимента. Полученные результаты были проанализированы, систематизированы и представлены в таблицах 11–14.

**Физическое развитие и техническая подготовленность мальчиков
5-6 лет начальной подготовки по спортивной гимнастике
на контрольном этапе эксперимента (в баллах)**

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| бег 20 м | 5,0 | 5,5 |
| прыжок | 5,6 | 5,3 |
| угол | 4,6 | 4,3 |
| подтягивание | 6,5 | 6,2 |
| гибкость | 4,2 | 3,5 |
| Итого: | 25,9 | 24,8 |

Таблица 12

**Развитие способности к равновесию у мальчиков 5–6 лет начальной
подготовки по спортивной гимнастике на контрольном этапе
эксперимента (в баллах)**

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| первая стойка | 9,3 | 8,7 |
| вторая стойка | 6,5 | 4,0 |
| третья стойка | 6,5 | 4,3 |
| четвертая стойка | 4,5 | 2,6 |
| Итого: | 26,8 | 19,6 |

Таблица 13

**Интегральный показатель координации мальчиков 5-6 лет начальной
подготовки по спортивной гимнастике на контрольном этапе
эксперимента (м/с) контрольной группы**

| Контрольная группа | ИПК |
|---------------------------|------------|
| М | 0,22 |
| С | 0,26 |
| Т | 0,21 |
| Б | 0,23 |
| Я | 0,26 |
| Т | 0,22 |
| А | 0,25 |
| В | 0,26 |
| К | 0,25 |

Таблица 14

Интегральный показатель координации мальчиков 5-6 лет начальной подготовки по спортивной гимнастике на контрольном этапе эксперимента (м/с) экспериментальной группы

| Экспериментальная группа | ИПК |
|---------------------------------|------------|
| А | 0,27 |
| С | 0,26 |
| К | 0,29 |
| Б | 0,28 |
| Б | 0,32 |
| Ф | 0,29 |
| А | 0,27 |
| В | 0,30 |
| Я | 0,34 |

Таблица 15

Среднее значение интегрального показателя координации на контрольном этапе эксперимента

| Показатели | Экспериментальная группа, (n = 9) | Контрольная группа, (n = 9) |
|-------------------|--|--|
| ИПК | 0,29 | 0,24 |

Из 9 мальчиков контрольной группы на контрольном этапе эксперимента, 7 человек так и остались с «плохим» результатом интегрального показателя координации, это 0,25 м/с и ниже, 3 мальчика имели показатель «ниже среднего», это выше 0,25 м/с.

Интегральный показатель координации у экспериментальной группы был «плохим» у 9 мальчиков до эксперимента, и изменились у всех участников до 0,26 м/с и выше после эксперимента.

Как видно из полученных данных (рис. 1-2), в течение учебного года произошла значительная положительная динамика физического развития у большинства детей, принимавших участие в исследовании.

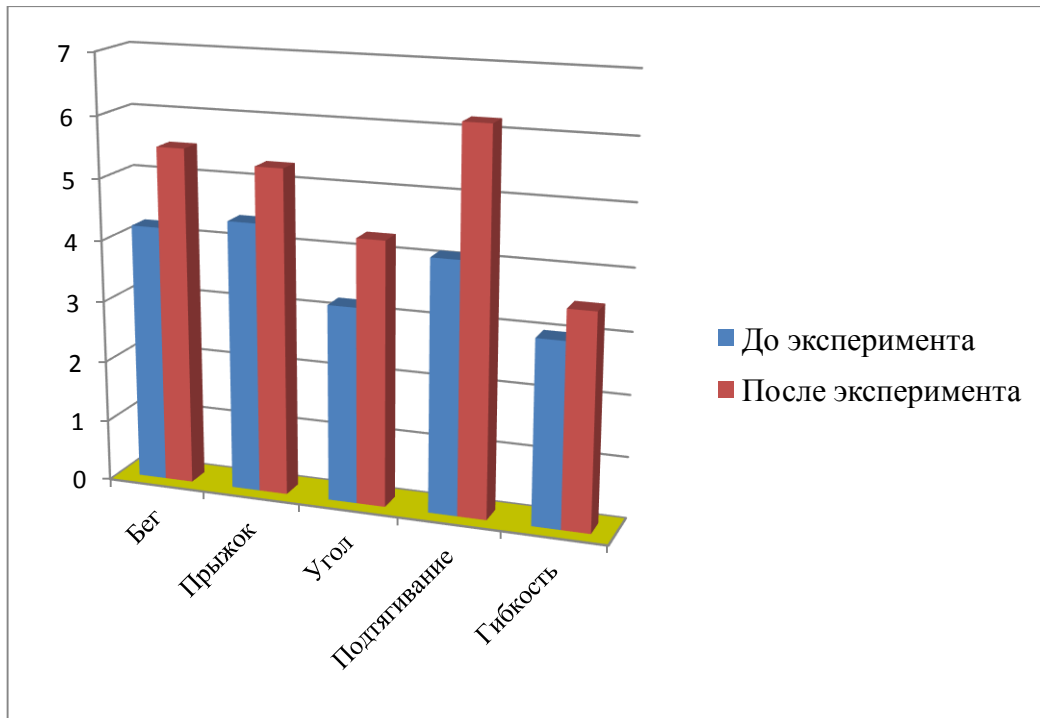


Рис 1. Развитие физических и технических качеств у контрольной группы

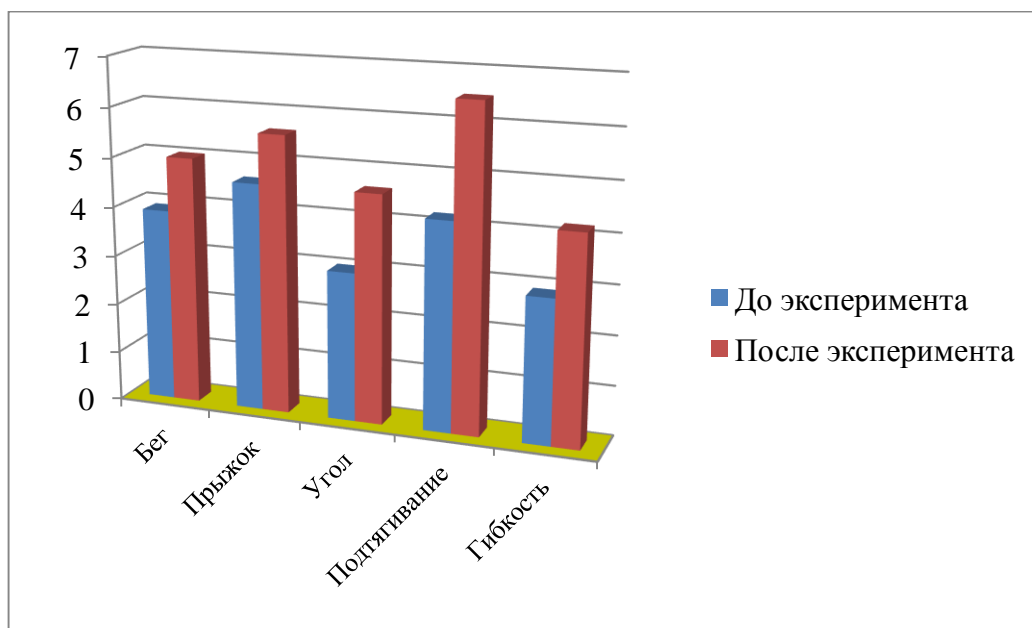


Рис 2. Развитие физических и технических качеств у экспериментальной группы

В контрольной и экспериментальной группах мальчики заметно прибавили по результатам. Индивидуальная динамика показателей у детей экспериментальной группы оказалась существеннее.

Тестирования на развитие координационных качеств показало лучшее развитие таковых у мальчиков экспериментальной группы (рис. 3-4).

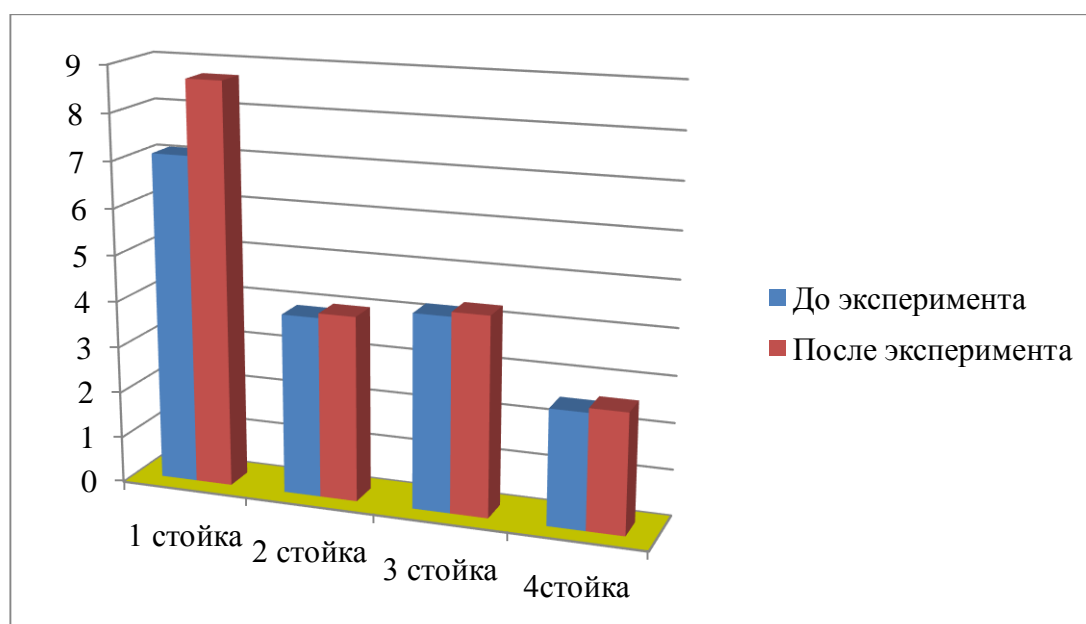


Рис. 3. Результаты тестирования контрольной группы на определение координационных способностей к равновесию

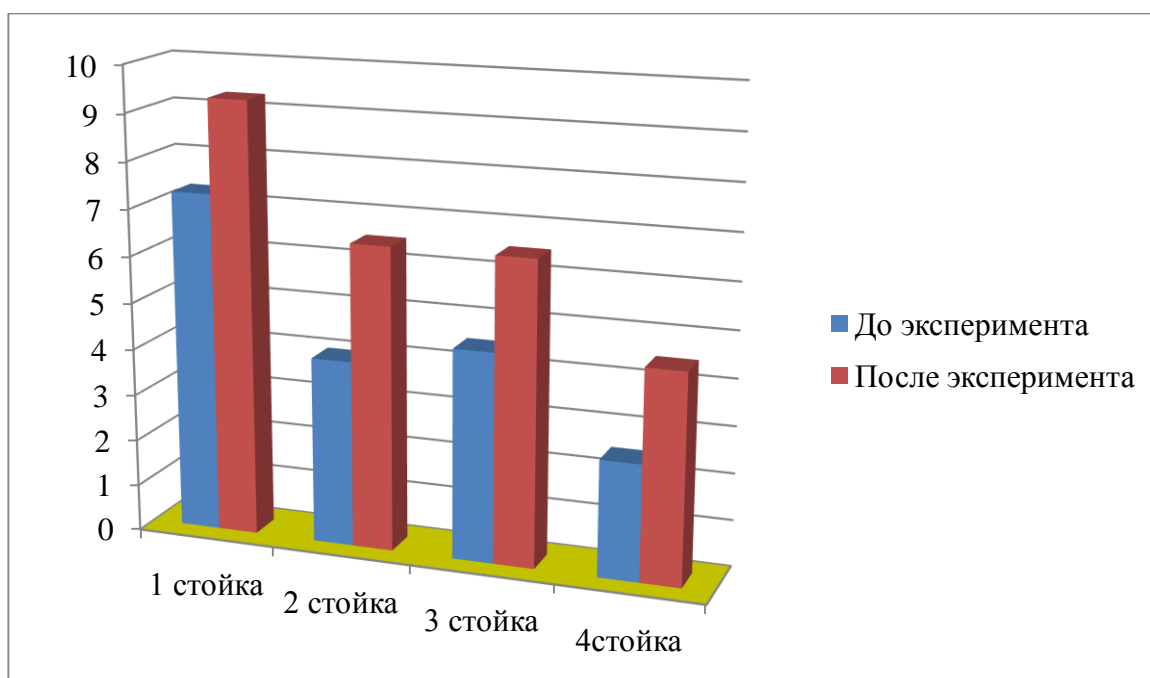


Рис. 4. Результаты тестирования экспериментальной группы на определение координационных способностей к равновесию

Средний результат по тесту на развитие равновесия у контрольной группы на конец эксперимента вырос на 1,9 балла.

Средний результат на развитие равновесия у экспериментальной группы на конец эксперимента вырос на 8.5 балла.

Результат интегрального показателя координации у контрольной группы показал такие результаты: 66,6% – «плохой» результат и 33,3% – «ниже среднего», это на 11% уменьшился «плохой» и увеличился «ниже среднего» (рис 5).

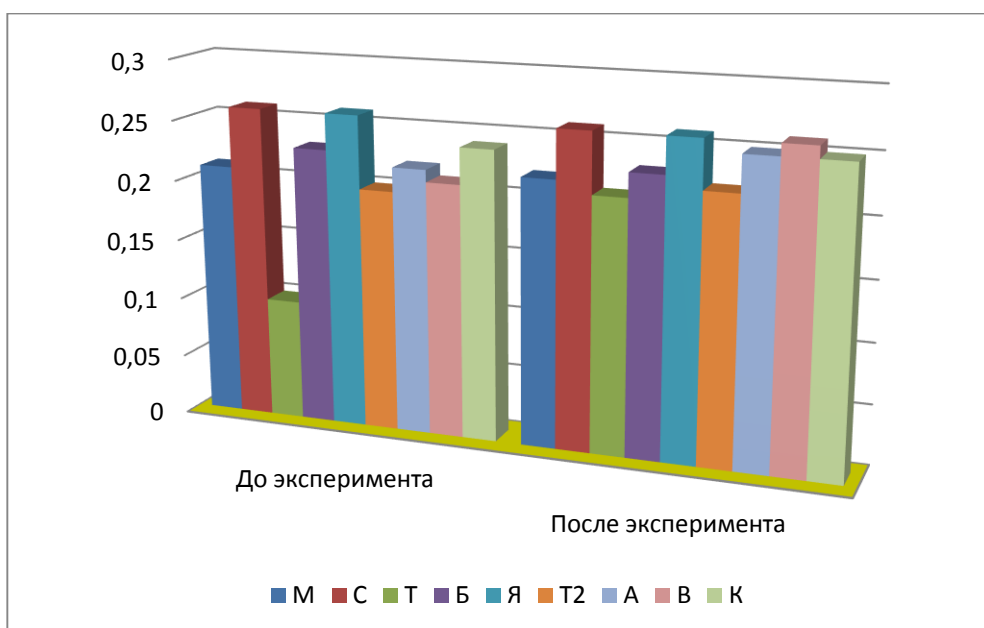


Рис. 5. Результат интегрального показателя координации у контрольной группы

Результат интегрального показателя координации экспериментальной группы показал 100% увеличение показания с «плохого» результата на показания «ниже среднего», и заметное приближение к показаниям «выше среднего» (рис 6).

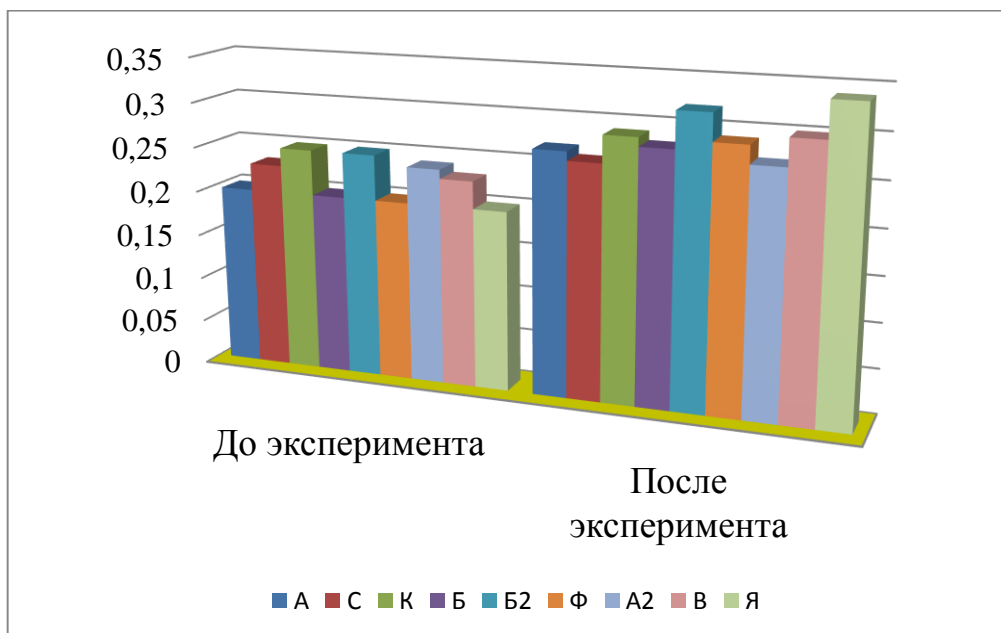


Рис. 6. Результат интегрального показателя координации экспериментальной группы

Положительная динамика роста прослеживается во всех показателях на контрольном этапе в экспериментальной группе.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показывают эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие равновесия и необходимость включения подвижных игр в занятия группы начальной подготовки по спортивной гимнастике мальчиков 5-6 лет.

Заключение

Спортивная гимнастика – один из самых красивых, зрелищных и популярных видов спорта. Она неизменно входит в программу Олимпийских игр, занимая в ней одно из центральных мест. Гимнастика является одной из древнейших спортивных дисциплин и стала основой многих современных видов спорта. С ней знакомы практически все жители нашей планеты – она является признанным универсальным средством для обретения силы, гибкости, выносливости, координации движений.

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, – все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера. Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения – до уровня мастерства [15].

Поэтому мы должны использовать все доступные нам методы и средства для улучшения качества занятий. Действенным решением по развитию координационных способностей мальчиков 5-6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике является использование подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия.

Оценка контрольных нормативов и результатов тестов на контрольном этапе педагогического эксперимента позволили сделать вывод о хорошей эффективности внесенных в методику изменений и дополнений: показатели экспериментальной группы, оказались по всем параметрам выше в сравнении с контрольной группой.

Практическая значимость исследования состоит в том, что предложенные дополнения в образовательную программу по спортивной

гимнастике могут использоваться тренерами при обучении и воспитании детей в детско-юношеских спортивных школах по этому виду спорта.

Список используемой литературы

1. *Бронштейн, Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н.А. Бронштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 92 с.
2. *Васильев, О.С.* Убрать эффект бабочки / О.С. Васильев // Гимнастика. – 2013. – №1. – С. 31-35.
3. *Давыдов, С.Ю.* Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций / С.Ю. Давыдов. – 2005. – 15 с.
4. *Журов, М.Н.* Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Журов – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. *Журавин, М.Л.* Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 55 с.
6. *Зимницкая, Р.Э.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: автореф. дис..... канд. пед. наук / Р.Э Зимницкая. – Минск, 2003. – 134 с.
7. *Ильин, Е.П.* Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е.П. Ильин Психомоторика: сб. научн. трудов. – М.: Академия, 2006. – 26 с.
8. *Кожухова, Н. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н.Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: – М.: ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
9. *Лях, В. И.* Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 15 – 18.
10. *Лях, В. И.* Определение координационных способностей с помощью тестов / В.И.Лях // Физическая культура в школе. - М.: Академия, 1988. – С. 155 – 167.

11. *Лях, В.И.* О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М.: Академия 2007. С. 28 – 30.
12. *Лях, В.И.* Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – М.: Академия – 2005. – С. 18 – 50.
13. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев: учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. *Минаева, Н.А.* Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А Минаева // Ежегодник: Гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – С. 16 – 23.
15. *Рунцов, Б.С.* Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе / Б.С Рунцов // Физическая культура в школе. – 1991. – №1. – С.22 – 23.
16. *Стамбулова, Н.В.* Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук / Н.В. Стамбулова; Москва, 2008. – 17 с.
17. *Сулейманов, И.И.* Основы воспитания координационных способностей / И.И. Сулейманов; – Омск: ОГИФК, 2001. – 31 с.
18. *Филиппович, В.И.* Двигательная ловкость / В.И.Филиппович; Легкая атлетика, 2000. – 37 с.
19. *Смолевский, В.К.* История гимнастики: энциклопедия / В.К. Смолевский, Л.Я. Аркаев // Спортивная гимнастика, М.: АНИТА ПРЕСС 2006. – С. 192 – 197.
20. Теория и практика физической культуры. – Научно теоретический журнал. – №3 – 1997. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/1997N3/p44-46.htm>

Подвижные игры

"Фокусник"

Инвентарь: ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих.

Содержание игры: Дети стоят парами, одной рукой держа партнёра за руку, другой - за уголок ленты. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1,2,3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.

"Летающие платочки"

Инвентарь: платок.

Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа.

"Рычи, лев, рычи"

Содержание игры: Ведущий говорит играющим: "Мы все львы, целая львиная семья. Давайте узнаем, кто из львов рычит громче всех. Как только я скажу: "Рычи, лев, рычи", - каждый из вас должен встать в угрожающую стойку льва с выпущенными когтями и как можно громче рычать "р-р-р". После игры все дети падают от усталости на маты и отдыхают в непринужденных позах.

"Робот"

Инвентарь: повязка на глаза.

Содержание игры: На глаза ведущего надевается повязка - он робот, а дети заранее договариваются, в какое место он должен прийти и какие задания выполнить по пути (сесть на скамейку, взять обруч, найти и бросить мяч и т.п.) Дети, давая команды "Вперед", "Назад", "Вправо", "Влево", "Стой", и т.д., должны привести робота к цели.

"Зайцы в огороде"

Содержание игры: На полу чертятся два круга: внутренний диаметром 3-4 м и наружный 6-8м. Один водящий – «сторож» - встает в малый круг – в «огород». Остальные играющие «зайцы» размещаются вне большого круга. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород. Сторож, не выходя за пределы большого круга, стараясь поймать зайцев – коснуться их рукой. Когда поймано 3-5 зайцев, выбирается новый сторож из не пойманных зайцев. Побеждают играющие, которые ни разу не были пойманы.

" Метко в цель "

Содержание игры: Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 мячей. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. По сигналу играющие бросают мяч в мяч, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. За мячами, бегут кидавшие их игроки и передают следующей команде, сами становятся сзади. Так играют 3-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая сбить большое число мячей.

«Веселые ребята»

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома». Между линиями посредине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией. Водящий громко произносит: «Раз, два, три». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.

После этого дети перебегают на другую сторону площадки. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. После 2-3 перебежек отмечают не пойманные играющие.

"Быстро шагай"

Содержание игры: Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки. На противоположной стороне - водящий спиной играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: "Быстро шагай, смотри, не зевай, стоп!". Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно ближе подойти к нему. По команде "Стоп!" они должны мгновенно остановиться и "замереть" на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему, и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

"Лохматый пёс"

Содержание игры: В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на карточках (руки под щеку) спящий "пес". Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к "псу", хором тихо приговаривая: "Вот сидит лохматый пёс; в лапы свои уткнувши нос, тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим: что же будет?". С последними словами дети вплотную подходят к "псу", хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а "пёс" их ловит. Пойманный становится "псом".

"Дунем раз..."

Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников.

Содержание игры: Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: "Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены". Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а

затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

"Зеркало"

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

"Стоп, хоп, раз"

Содержание игры: Дети бегут колонной. По сигналу "Стоп" - останавливаются, "Хоп" - подпрыгивают, "Раз" - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

"Подвижная цель"

Содержание игры: Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. Играющие перекидывают мяч, стараясь попасть им в водящего. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие и наиболее меткие игроки.

"Переправа, переправа"

Содержание игры: Все играющие выстраиваются на одной линии — стартовой. Перед каждым играющим стоят по две досочки. По сигналу участник встает на одну досочку, другую берет рукой, выдвигает вперед и переходит на нее. Выигрывает тот, кто, переступая с доски на доску, раньше других доберется до линии финиша.

"Борьба на бревне"

Содержание игры: группа делится на две команды, выстраивающиеся в колонны по одному с разных концов гимнастического бревна.

Проведение: по сигналу тренера по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений и ловких толчков в руку заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, столкнувший противника, а сам удержавшийся на бревне, приносит своей команде выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

"Переправа по узким жердям"

Содержание игры: Группа делится на две команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 метра. Через 5 метров перед каждой колонной вдоль устанавливаются по две перевернутые гимнастические скамейки (параллельно и вплотную друг к другу), символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.

Проведение: По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутых скамеек – цепочкой, не отпуская рук соседей.

Выигрывает команда, члены которой быстрее завершат переправу, не теряя равновесия и не разрывая цепочки.