Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

**«Курский государственный университет»**

**Факультет** физической культуры и спорта

**Кафедра** теории и методики физической культуры

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине Теория и методика физической культуры

на тему: **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Обучающегося 3 курса

заочной формы обучения

направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)

Преподавание физической культуры

Черпакова Павла Владимировича

Руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории и методики

физической культуры

Володин Александр Васильевич

Допустить к защите:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Володин А.В.

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Курск, 2020

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ ………………………………………………………………….... 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ………………………………………………….... 4

1.1. Понятие и виды координационных способностей ................................... 4

1.2. Возрастные особенности детей учащихся младших классов ….……… 13

ГЛАВА II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ ……………….……………………………………………………. 16

2.1. Подвижные игры как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста …………………..…………………. 18

2.2. Содержание подвижных игр для развития координационных способностей школьников младших классов ……………………………… 20

2.3. Способы определения уровня развития координационных способностей у младших школьников …………………….…………………..……………… 22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ….…………………………………………………………...... 25

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ …………………………. 26

**ВВЕДЕНИЕ**

Игра – занятие, форма общения детей, не носящая обязательного характера, приносящая чувство радости, удовольствия от достижения игрового результата, а также игра моделирует жизненные ситуации. Игра для взрослого – средство заполнения досуга, а для детей – возможность освоения и познания мира. Игра выполняет целый ряд функций, что позволяет говорить о ее разнообразии и полезности; игра – труд, досуг, праздник.

**Актуальность.** Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста. Сегодняшний ребенок мало двигается, неактивно созерцает мир, мало сочиняет, фантазирует, очень мало работает руками, мало рисует, конструирует. Можно сказать, игра – необходимый вид деятельности, в процессе которой отражается накопленный детьми опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки, необходимые для успешной трудовой деятельности. Именно в игре ребенок – автор и исполнитель, творец, испытывающий чувство восхищения, удовольствия, которые освобождают его от дисгармонии. Игры бескорыстны, через них идет нескончаемый поток информации, которую дети в игре обогащают. Среди многообразных средств физического воспитания школьников как самое доступное и эффективное средство выделяют подвижную игру, так как она имеет безгранично разнообразные комбинации движений и позволяет всесторонне воздействовать на организм детей.

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

**Предмет исследования** – подвижные игры как средства развития координационных способностей у школьников начальных классов.

**Цель исследования** – выявит теоретические и методические основы развития координационных способностей у детей младшего школьного на основе использования подвижных игр.

**ГЛАВА I.** **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1.1. Понятие и виды координационных способностей**

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности включают в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие [18].

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [22].

Координационные движения еще называют: сноровкой, ловкостью, статокинетической устойчивостью (статокинетическая устойчивость – устойчивость к сохранению равновесия позы и движений, зависит от координации мышечных движений и устойчивости вестибулярного аппарата. Афферентные сигналы к вестибулярному центру поступают от рецепторов глаз, желудка, мышц и рецептивных полей вестибулярного аппарата, которые позволяют определить положение тела в пространстве и координировать движения различных мышечных групп).

Статическая устойчивость необходима в прицельных упражнениях: стрельбе из винтовки, ружья, пистолета, лука, метании мяча в цель, сохранении позы в гимнастике и т. д. Динамическая устойчивость проявляется в движении, в особенности при меняющейся ситуации, например, в спортивных играх (футбол, баскетбол, хоккей) [5].

Способность к овладению новыми движениями особенно важна в сложнокоординационных видах спорта, таких как спортивные игры и единоборства, где двигательная активность очень разнообразна, а постоянно меняющаяся ситуация заставляет быстро принимать новые решения. Способность к овладению новыми движениями тесно связана с развитием интеллекта и способностью индивидуального умения дифференцировать и управлять движениями, правильно выбирать наиболее рациональный вариант в конкретной ситуации.

Способность к импровизации (неожиданности и внезапности для соперника) и комбинациям (система сложного замысла последовательных движений) в процессе двигательной деятельности является важнейшим фактором результативности в спортивных играх и единоборствах.

Координационные способности зависят от типа нервной системы, способности к быстрому мышлению, быстрому анализу ситуации и принятия решений, умения быстро и точно управлять мышцами. Координация движений зависит от уровня развития и степени чувствительности рецепторов: зрительного, мышечного, желудочного и лабиринтов внутреннего уха.

Особенность восприятий: чувства пространства и времени, чувства развиваемых мышечных усилий, чувства темпа (быстроты движений) и ритма (частоты движений), «чувства воды», «льда» и «покрытия дорожки», «чувства соперника» и болельщиков и т. д., от которых во многом зависит исход состязания [9].

 Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

 Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

 Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

 Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

 Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия [22].

Пространственная ориентировка человека выражается в сохранении представлений о характере изменений внешних условий и в умении перестроить двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Учитывая изменения внешних условий, человек должен прогнозировать предстоящие события и в связи с этим строить соответствующее поведение.

Пространственная ориентировка человека развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящее событие наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7-8 до 11-12 лет целесообразно воздействовать на развитие функций, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия. Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7-17 лет свидетельствует, что сензитивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7-8 до 11-12 лет и после 14-15 лет вплоть до 17 лет.

Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе развивают способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный ученику сигнал. Например, метание мяча в ту мишень, которую указывает учитель с помощью светового (звукового) сигнала.

 На втором этапе развивают способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. Например, метание мяча в движущуюся с разной скоростью мишень. На последнем этапе развивается способность использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации. Для развития такой способности прибегают к различным подвижным и спортивным играм [9].

 Точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений, достигающих своей функциональной зрелости к 12-16 годам.

 Точность пространственных перемещений в отдельных суставах прогрессивно увеличивается от 7 до 12 лет. Средствами ее развития являются упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются преподавателем. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (наклон туловища на 90°). На втором этапе предполагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании с перемещением. Например, во время ходьбы по сигналу преподавателя школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу. На третьем этапе развитие точности пространственных перемещений достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия. Учитель оценивает соответствие параметров позы с информацией ученика. Трудность повышается при усложнении структуры упражнений (выдержать пространственные параметры не одного, а нескольких звеньев), при воспроизведении позы с закрытыми глазами, при использовании отягощений. В последнем случае необходимо учитывать, что мышечные усилия, составляющие до 5% максимального усилия, повышают точность, до 30-40% – почти не нарушают ее, свыше 40-50% – снижают пространственную точность движений.

 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, способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в 2 раза.

Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину, метание спортивных снарядов различного веса, а также упражнения с динамометром (воспроизведение заданного усилия).

 В основе методики развития способности различать веса отягощений лежит воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений. Для этого используют схожий по форме, но разного веса спортивный инвентарь. На начальном этапе ученику предлагается опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. После этого взять любой из них и выбрать к нему другой, но по весу, указанному учителем (тяжелее в два раза). Затем последовательность расположения предметов меняется и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой по весу, заданному учителем. Наконец школьнику предлагается выбрать предмет по заданию (например, в полтора раза легче самого тяжелого) или самостоятельно определить вес. Закрепление приобретенной способности осуществляется при усложнении заданий (например, выбрать мяч заданного веса во время эстафеты). По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений.

 Точность различения временных параметров двигательного действия («чувство времени») наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений. Для этого, как правило, используются технические средства. Например, при выполнении беговых упражнений применяются светолидеры и т.п., а для воспроизведения времени движений с различной амплитудой – метрономы. На начальном этапе развития «чувства времени» упражнения выполняются под лидер, затем без него, только по коррекции преподавателя. Наконец школьники учатся сами распознавать временные параметры. После выполнения упражнения с выбранной ими скоростью передвижения сообщают о предполагаемом результате преподавателю.

 Необходимо помнить, что нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения [13].

 Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений [22].

Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

 Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Сензитивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величины, свойственной взрослому человеку у мальчиков и к 10-12 годам у девочек. В более позднем возрасте, от14-14 до 15-16 лет, у школьников развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного анализатора. В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки (например, прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков) [12].

 Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на руках), динамическое равновесие – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение лыжника). Статическое равновесие совершенствуется усложнением биомеханической структуры упражнения и изменением психо-функционального состояния школьников. Первое достигается за счет поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, и удерживания заданных поз длительное время. Второе – создание психической трудности сохранения равновесия путем повышения высоты опоры, изменение угла ее наклона, а так же временным «выключением» зрительного анализатора. Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера: ходьбы или бега по беговой дорожке с изменяющейся шириной или по подвижной опоре [13].

 Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

 Для развития способности к произвольному расслаблению мышц выделяют три группы упражнений:

1. Упражнения, в которых занимающиеся овладевают умением ощущать переход от напряженного состояния мышц к расслабленному. Методика их выполнения заключается в следующем. Группа мышц предварительно усиленно напрягается, чтобы лучше почувствовать эффект последующего расслабления, которое осуществляется несколькими путями:

 – степень напряжения мышц уменьшается до ощущения тяжести удерживаемого звена тела и последующее расслабление сочетается с его «падением»;

 – под действием постепенного расслабления мышц звено тела перемещается из одного положения тела в другое;

 – быстрый, четкий переход от напряжения мышц к их расслаблению. К этой же группе относятся упражнения, в которых переход от напряженного состояния к расслабленному осуществляется путем последовательного расслабления отдельных мышечных групп.

2. Упражнения, направленные на развитие способности расслаблять одни мышцы с одновременным напряжением других. Это упражнения, в которых движение расслабленной части тела осуществляется по инерции за счет движения другими частями тела.

3. Упражнения общеразвивающего характера, при которых главное внимание уделяется четкому расслаблению мышц в фазах отдуха в каждом цикле движений. При выполнении этих упражнений полезно сочетать фазы движений с фазами дыхания [19].

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

- способности человека к точному анализу движений;

- деятельности анализаторов и особенно двигательного;

- сложности двигательного задания;

- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

- смелости и решительности;

- возраста;

- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности. Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений.

В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [22].

**1.2. Возрастные особенности детей учащихся младших классов**

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития [1].

В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Так, формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается отсюда – его большая гибкость и подвижность, открывающие как большие возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта, так и таящие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития). Вот почему соразмерность мебели, за которой сидит младший школьник, правильная посадка за столом и партой – это важнейшие условия нормального физического развития ребенка, его осанки, условия всей его дальнейшей работоспособности.
Энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. Окостенение фаланг пясти рук заканчивается к девяти-одиннадцати годам, а запястья – к десяти-двенадцати. Если учесть это обстоятельство, то становится понятным, почему младший школьник нередко с большим трудом справляется с письменными заданиями. У него быстро утомляется кисть руки, он не может писать очень быстро и чрезмерно длительно. Перегружать младших школьников, особенно учащихся 1-2 классов, письменными заданиями не следуете. Встречающееся у детей желание переписать графически плохо сделанное задание чаще всего не улучшает результатов: рука ребенка быстро утомляется. [21].

Младший школьный возраст – это период равномерного физического развития. Ежегодная прибавка в росте составляет примерно 5 см., в весе 2- 2,5 кг. Увеличивается окружность грудной клетки, у некоторых детей достигает 60-64 см. Масса сердца приближается к нормам взрослого и составляет 4 гр. на 1 кг. Веса тела. За счет усиленного круговорота крови снабжение всех тканей кровью оказывается в два раза больше, чем у взрослых. ЧСС (частота сердечных сокращений) колеблется в пределах 80- 90 уд/мин. Сердце достаточно выносливо, но в его работе наблюдается аритмия. Аритмия – нарушение ритма сердцебиения. В младшем школьном возрасте крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому дети легче и сильнее выполняют сильные, размашистые движения, нежели движения на точность. Мышцы в этом возрасте еще не достаточно развиты, особенно мышцы спины, поэтому необходимо следить за формированием осанки, давать специальные упражнения [20].

Данный возраст является сензитивным для развития координационных способностей, гибкости и быстроты.

Ведущей познавательной деятельностью, в данном возрасте, является учебная. Благодаря ей у детей развиваются следующие новообразования: словесно-логическая память, произвольное внимание, рефлексия.

В этом возрасте дети не умеют выполнять одновременно быстро и точно, поэтому темп выполнения упражнений можно увеличивать лишь после того, как будет достигнута точность движений. Эти дети склонны к поверхностному выполнению упражнений, поэтому учителю, тренеру надо обращать внимание на таких детей.

Особое значение для совершенствования двигательной деятельности ребенка имеет развитие его пространственной ориентации. Дети с 7-8 лет довольно легко ориентируются в основных направлениях, но не всегда могут правильно воспринять направление движений относительно собственного тела.

Внимание – преобладает не произвольное внимание, дети обращают свой взгляд на все яркое, броское. С трудом концентрируют и распределяют внимание. Дети младшего школьного возраста не могут следить одновременно за своим поведением и за ходом урока.

Мышление – преобладает наглядно-образное мышление, поэтому основным методом обучения является наглядный метод.

Эмоции – преобладает процесс возбуждения, дети очень эмоциональны, поэтому в конце урока необходимо давать упражнения на расслабление или внимание.

Воля – в этом возрасте необходимо развивать волю. Для этого надо давать упражнения сложные [3].

**ГЛАВА II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

**2.1. Подвижные игры как средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста**

Ценность игры как средство познавания мира и подготовки новых поколений к жизни была понятна довольно давно и использована в воспитательных целях. С первых шагов своей жизни ребенок приобретает необходимые навыки и качества через игру. Игра развивает ум, совершенствует восприятие, формирует механизмы координации и управления движениями, дает исключительный опыт операцией с орудиями труда и различными предметами; развивает психические качества и многое другое. И в дальнейшем она сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную для каждого человека потребность в движении и творческой деятельности на протяжении всей его жизни. Именно в этом основная причина той особой популярности, которой пользуются игры у народов всего мира [6].

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные способности (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и др.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошей координации. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества [4].

У детей младшего школьного возраста имеются трудности с пространственной ориентировкой, с задержкой в формировании двигательных навыков – все это ведёт к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Индивидуальные отклонения обусловлены рядом причин:

1) ограничением возможностей зрительного подражания, порождающим искажённое представление об окружающей действительности;

2) неблагоприятным периодом дошкольного воспитания (у детей, не посещавших детские дошкольные учреждения), тормозящим развитие познавательной и двигательной активности;

3) снижением иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям, и как следствие, к пропускам академических занятий, снижению успеваемости учащихся [6].

При формировании двигательного навыка подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания 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.) [15].

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, 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.

Программный материал по подвижным играм должен группироваться 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 др.

Обязательным условием построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами), являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на том соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений, строгое соблюдение дидактических принципов [12].

Важнейшей особенностью подвижных игр является то, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно и на двигательную и на психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системы.

В то же время игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движения. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствуют гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата.

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 [6].

Различают три основных класса игр:

* некомандные;
* переходные к командным;
* командные.

Более детальная классификация выделяет имитационные игры, с перебежками, с преодолением препятствий, с сопротивлением, ориентировкой, музыкальные игры, на местности, подготовительные (подводящие) игры и так далее [4].

Подвижным играм отведено значительное место в программе физического воспитания общеобразовательной и коррекционной школы. Больше всего учебного времени выделяется на обучение подвижным играм в 1-3 классах. Психологи смотрят на подвижные игры как на средство проявления, раскрытия и развития психологических и нравственных качеств человека. Ученые признали игру как метод познания ребенка и как метод коррекции психического и физического развития. Игры закрепляют приобретенные способности, помогает детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному самочувствию и общению со сверстниками в группе. Дети в игре сходятся быстро, и любой ее участник интегрирует опыт, полученный от других играющих. Ребенок учится действовать сообща. Игра формирует в ребенке и сохраняет у взрослого человека такие социальные черты как обаяние, непосредственность, общительность [6].

**2.2. Содержание подвижных игр для развития координационных способностей школьников младших классов**

Для развития координационных способностей детей младшнго школьного возраста можно использовать большой круг подвижных игр. Рассмотрим содержание некоторых из них.

*Рывок за мячом*

 Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

*Наступление*

Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего «дома». Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных «наступление» ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных, и объявляются лучшие спринтеры. Правила: Действовать без сигнала запрещается. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

*Русская лапта*

 На Руси издавна играли в лапту. «Эта народная игра», – отмечал большой любитель и знаток спорта писатель А.И. Куприн, – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту родную русскую игру...».

Есть различные варианты игры в лапту. Кстати сказать, знаменитый бейсбол, который приобрел огромную популярность в различных странах мира, как и крикет, особенно любимый в Англии, Австралии, Новой Зеландии и Канаде, – игры «лаптового» типа.

Несколько подробнее рассмотрим вариант русской лапты. Площадка – это прямоугольник длиной 60-80 и шириной 30-35 м. На одном конце – так называемая линия «города», площадь подачи бьющего (справа и слева – квадратики – место для игрока, подбрасывающего мяч). На противоположной стороне площадки – линия «дома».

Мяч для игры (его диаметр 6-7 см, вес 60-70 г.) резиновый. Можно воспользоваться и теннисным мячом. Бита, или, как ее еще называют, лапта (отсюда и название игры), деревянная, ее длина не более 1,2 м, диаметр до 5 см.

Состязаются две команды, в каждой из них от 5 до 12 игроков. Но чаще всего их 6. По жребию одна из команд становится бьющей и занимает линию «города». Их соперники – это водящие – рассредоточиваются по всему полю.

Игра начинается с того, что бьющий становится в центр площади подачи. Партнер подбрасывает мяч, и бьющий сильно направляет его битой в поле. Можно даже за линию «дома», но не за боковую линию. Мяч летит, а бьющим стремительно мчится к линии «дома». Успеть добежать до этого рубежа, пока мяч не пойман соперниками, и вернуться в «город». Так, чтобы не осалили пойманным мячом. Успешная пробежка именуется полной и дает команде одно очко.

Каждая партия (а их обычно пять) продолжается до тех пор, пока бьющая команда не получит три штрафных очка (такие очки засчитываются за осаливание игроков бьющей команды), в ней не останется ни одного игрока с правом на удар или же все игроки этой команды сделают полные пробежки.

Победителем объявляется команда, игроки которой за 60 мин матча сделают наибольшее количество полных успешных перебежек [4].

**2.3. Способы определения уровня развития координационных способностей у младших школьников**

Изучение способов определения двигательных качеств школьников является одним из наиболее важных и основных методов педагогического контроля. Это дает возможность в полной мере оценить физическое развитие школьников на том или ином этапе обучения.

Разработка методов и критериев оценки координационных способностей необходима для решения ряда взаимосвязанных задач [7]:

– определения уровня развития тех или других координационных способностей детей разного возраста и пола;

– установления связи координационных способностей друг с другом и с другими факторами – физическим развитием, кондиционными способностями, психофизиологическими функциями;

– выявления влияния занятий разными видами спорта на особенности развития координационных способностей;

– влияния направленного применения координационных упражнений на динамику координационных способностей и на показатели эффективности (результативности) технико-тактических действий;

– предварительного отбора и ориентации детей для занятий теми или иными видами спорта, в которых координационные способности являются одним из ведущих факторов успеха.

Основными методами оценки координационных способностей являются: метод наблюдений, метод экспертных оценок, аппаратурные методы и метод тестов.

Для оценки уровня развития координационных способностей в физическом воспитании чаще всего используются следующие тесты:

– челночный бег (3 х 10м) в исходном положении лицом вперед;

– три кувырка вперед;

– метание теннисного мяча на дальность (из положения сидя, ноги врозь);

– метание теннисного мяча на точность попадания;

– ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения;

– тесты для оценки специфических координационных способностей;

– тесты для оценки способности к кинестетическому дифференцированию;

– бросок мяча в цель, стоя спиной к цели;

– прыжки вниз на разметку;

– прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины;

– дифференцирование силы прыжка;

– точное катание мяча рукой;

– точное катание мяча ногой;

– бег к пронумерованным медицинболам;

– маятник – бросок – цель;

– тесты для определения способности к комплексной реакции;

– упражнение – реакция – мяч;

– упражнение – маятник – реакция;

– падение палки – реакция;

– отпускание палки – реакция;

– тест на спортивную реакцию;

– тесты для определения способности к равновесию

(для оценки динамического равновесия);

– балансирование на гимнастической скамейке;

– повороты на гимнастической скамейке;

– ходьба по шестиугольнику;

– для оценки статического равновесия;

– стойка на одной ноге;

– стойка на одной ноге на планке;

– тесты для определения способности к ритму;

– спринт в заданном ритме;

– сохранение ритма;

– точный темп бега;

– бег в заданном темпе;

– тесты для определения способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению;

– бег к мячам;

– прыжки вверх с места, стоя на возвышении;

– ловля линейки;

– тесты для определения способности к согласованию движений;

– упор присев – упор лежа;

– перешагивание палки;

– выпрыгивание вверх без взмаха и с взмахом рук;

– ходьба по дощечкам;

– прыжок на месте с поворотом на максимальное количество градусов [10].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М. – Екатеринбург, 2000. – 214 с.
2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
3. Битяева М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено // Управление школой. –2002. – № 40. – С. 12-14.
4. Былеева Л. В. , Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 224 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/д: Феникс, 2008. – 381 с.
6. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 2000. – № 6. – С. 62-76.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
9. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 16-23.
10. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
11. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 15-16.
12. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
13. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
15. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФИС, 1998. – 496 с.
16. Овчаров А.А. Описание детских характеров: 16 типов характера // Соционика, ментология и психология личности. – 2005, № 2.
17. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: ФИС, 2006. – 352 с.
18. Теория и методики физического воспитания: учеб. для фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
19. Теория и методика физической культуры: учебник / под. Ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
20. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. – № 4. – С. 34-37.
21. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Петровского. – М., Просвещение, 2003. – 327 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. –2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.