МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Развитие координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении упражнений с предметами на уроках физической культуры**

КУРСОВАЯ РАБОТА

по специальности 49.02.01 Физическая культура

*Междисциплинарный курс*

Методика обучения предмету «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Работа рекомендована к защите  Руководитель  Стрельникова Любовь Александровна  преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»  « » 2020г. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Допустить к защите  Нормоконтролёр  …………….  « » 2020г. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Заместитель директора  (учебная работа)  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.Г. Поликарпова  Приказ от « » \_2020г. № | Выполнил  Решетников Павел Александрович  студентка 3 курса, очная форма обучения, группа Ф 1742  Работа завершена  « » 2020г. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Руководитель  Стрельникова Любовь Александровна  преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»  Работа проверена  « » 2020г. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Курсовая работа  защищена « » 2020г.  Оценка  Секретарь аттестационной комиссии |

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1 Теоретические и методические основы развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении упражнений с предметами на уроках физической культуры | 8 |
| 1.1 Возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста | 8 |
| 1.2 Характеристика координационных способностей | 12 |
| 1.3 Средства развития и диагностика координационных способностей | 15 |
| 1.4 Характеристика упражнений с предметами | 18 |
| 2 Применение комплексов упражнений с предметами развития координационных способностей у учащихся 5 класса на уроках физической культуры | 32 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | …. |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | …. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | …. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б | …. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | …. |

ВВЕДЕНИЕ

В общеобразовательной школе сложилась определенная система приме­не­ния физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм учащихся. Она состоит в целенаправленном, организованном ис­пользовании занятий по физической культуре, подвижных игр, утренней гим­настики, а также в широком применении физкультурных упражнений на учебных занятиях и в само­стоятельной двигательной деятельности школьников.

Большинством авторов высказывается мысль, что координационные спо­собности не какое-то неизменяемое, прирожденное свойство и поэтому подда­ются упражнению, и можно добиться значитель­ного повышения их уровня раз­вития. Проблемы развития координа­ционных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры заключается в недо­статочном разнообразии использования упражнений с пред­метами и в отсутствии диагностики их развития.

В настоящее время опубликован целый ряд исследований, в которых рас­сматриваются вопросы оптимизации процесса физического воспитания детей и повышения эффективности его содержания через применение широкого арсе­нала средств и вариативных, инновационных форм занятий (Т.Ю. Логвинова, Л.А. Венгер, М.А. Васильева и другие).

Применение комплексов упражнений для развития ко­ординации движения у учащихся среднего школьного возраста на уроках фи­зической культуры исследовались ведущими советскими и российскими уче­ными: А.А. Ажищенко, Ю.А. Андрианов, В.Г. Арефьев, С.А. Байбуртская, В.Н. Бо­лобан, В.В. Валынко, С.В. Варданян, М.А. Годик, С.В. Дмитриев, А.Г. и дру­гие.

В программе учебного предмета «Физическая культура» упражнения с предметами включены во все разделы программы по физической культуре. Они зани­мают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от класса к классу за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

Упражнениям с предметами отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребе­нок для своего разностороннего развития, ему даст мяч, скакалку, обруч [15, с.147].

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, упражнения с предметом, в частности с мячом, также занима­ют значительное место. Особая роль отводится этим упражнения и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина. Ребенок, играя, выполняет разнообразные движения с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти упражнения развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного моз­га.

В настоящее время возникают и развиваются новые направления содер­жания работы, по внедрению комплексов упражнений с предметами для развития координационных способностей у учащихся средне­го школьного возраста на уроках физической культуры разрабатываются и внедряются новые педагогические технологии реализации этого содержания в воспитательном процессе, что еще раз подтверждает актуальность темы иссле­дования.

Успехи в освоении упражнений с предметами, как правило, обусловлены уров­нем раз­вития их двигательных способностей. По­этому сохраняет актуальность в по­иске возможностей применения упражнений в качестве средств развития координационных способно­стей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культу­ры.

Таким образом, актуальность развития координаци­онных способностей возраста у учащихся среднего школьного возраста обуславливается:

* во-первых, потребностью государства в гражданах всесторонне разви­тых, в том числе и физическом отношении;
* во-вторых, тем что, школьный возраст является сенситивным перио­дом как психического, так и физического развития человека;
* в-третьих, взаимосвязью психического и физического развития.

Поэтому проблемой научного исследования данной курсовой работы яв­ляется поиск наиболее эффективных упражне­ний с предметами для развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: применение упражнений с предметами для развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза: если на основе теоретических исследований и результатов диа­гностики подобрать и включить в содержание уроков физической культуры упражнения с предметами, то это будет способствовать развитию координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Цель: теоретически обосновать и практически доказать влияние подобранных упражнений с предметами на развитие координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

* проанализировать и обобщить воспитание координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении упражнений с предметами на уроках физической культуры;
* изучить возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста;
* подобрать упражнения с предметами для воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры;
* проверить результативность использованных упражнений с предметами для воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры;
* провести сравнительный анализ результатов начального и контрольного тестирования;
* обобщить итоги исследования, сформулировать вывод.

В данной курсовой работе были использованы следующие методы иссле­дования:

‒ теоретические:

а) анализ теоретических и методических аспектов развития координаци­онных способностей; изучение возрастных особенностей учащихся среднего школьного возраста и особенностей упражнений с предме­тами;

б) синтез для формулировки выводов на теоретическом уровне;

‒ эмпирические:

а) тестирование для определения уровня развития координационных спо­собностей у учащихся средних классов;

б) моделирование для последующего составления комплексов упражнений с предметами;

в) оценка уровня развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Этапы работы:

* изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследо­вания;
* составление плана практического исследования;
* реализация содержания практического исследования;
* формулирование и обобщение выводов.

Структура выпускной квалификационной работы включает: введение; две главы; заключение; список литературы; приложения.

В первой главе раскрыты теоретические и методические основы развития координационных способностей на уроках физической культуры и возрастные особенности у учащихся среднего школьного возраста; особенности упражнений с предметами.

Вторая глава курсовой работы посвящена практическому исследованию использованию упражнений с предметами для развития ко­ординационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Изучено 30 источников специальной учебно-методической литературы по теме исследования.

Научная новизна исследования состоит в том, что в нём сделана попытка теорети­чески обобщить использование и практически проверить результативность применения упражнений для развития ко­ординационных способностей у учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Практическая значимость курсовой работы состоит в возможности ис­пользования студентами на педагогической практике разработанных комплек­сов упражнений с предметами для развития координацион­ных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физиче­ской культуры.

1Теоретические и методические основы развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении упражнений с предметами на уроках физической культуры

* 1. Возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста

При организации и проведении уроков физической культуры с учащимися среднего школьного возраста учитель физической культуры должен знать возрастные особенности занимающихся.

Такие ученые, как М.М. Безруких А.С. Белкин считают, что средний школьный возраст (11-15 лет), является подростковым периодом в котором продолжается созревание различных органов и систем. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции: созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы. Затем в этом периоде отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма.

В данном возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Е.И. Гогунов и Б.И. Мартьянов указывают на существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащихся 5-9 классов. Таким образом, в подростковом возрасте особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

В этом школьном возрасте на занятиях основной гимнасти­кой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые ка­чества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространст­ве и по степени мышечных усилий [31,с.193].

Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13-14 лет (маль­чики) и 12-13 лет (девочки) –к подростковому возрасту.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста по мнению А.С. Белкиной и В.А. Сластенина происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (11-13 лет), в котором бурно протекают морфологиче­ские и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значитель­но прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, вы­носливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено [23,c.185].

Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппа­рата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13-14 лет подростки по скорости мышечных сокращений дости­гают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).

Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно уве­личиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11-13 лет проходит значительно быстрее, чем в 8-9 лет, по­этому они способны овладевать более сложными упражнениями [6,c.25].

Детям 10-11лет также нужны краткие объясне­ния при разучивании упражнения. Однако они уже способны раз­личать детали изучаемых упражнений, и могут выполнять знако­мые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому показ и объяснение обязательны.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов считают, что изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6-8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2-3 раза за один подход.

С.А. Смирнов указывает, что основное методическое положение в обучении детей этого воз­раста – изучение материала в строгой методической последова­тельности. Учебный, материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по си­ле необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нуж­но научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой ша­гов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возмож­ность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с различной частотой шагов по тем же разметкам – овладеть скоро­стью движений [1,с.18].

Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различ­ные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстоя­ние предметы разного веса.

Дети должны научиться также технике лазания и уметь опреде­лять скорость лазанья. Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танце­вальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постепенное и строго последовательное освоение учебного ма­териала по частям (путем выполнения конкретных учебных зада­ний) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно пла­нировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с перио­дом полового созревания и характеризуется увеличением средних годичных прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, крове­носных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связан­ных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегу­лярно занимающихся физическими упражнениями [2,с.152].

Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преуве­личивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать уп­ражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объ­ясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста [11,с.240].

Если при обучении сравнительно легким двигательным действи­ям первая фаза формирования навыка проходит значительно быст­рее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространст­венной и временной точности движений, начальная фаза формиро­вания навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.

Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.

Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13-14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений так­же обязателен.

1.2 Характеристика координационных способностей

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, ко­торая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, ди­намической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость ‒ способностью человека быстро, оперативно, целесообраз­но, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость ‒ сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого опре­деляется многими факторами. Наибольшее значение имеют высоко­развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процес­сов. От степени проявления последних зависит срочность образования коорди­национных связей и быстро­ты перехода от одних установок и реакций к дру­гим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями**занимаются спо­собности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наибо­лее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникаю­щие неожиданно).

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», то есть чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, за­ключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансиров­ке во время перемещений. 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.

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 так далее); смелости и решительности; воз­раста; общей подготовленности занимающихся (то есть запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и другое.

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 координации 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.

1.3 Средства развития и диагностика координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает ог­ромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способно­стей являются физические упражнения повышенной координа­ционной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения про­странственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снаря­дов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограничен­ный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без пред­метов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакал­ками, булавами и др.), относительно простые и достаточно слож­ные, выполняемые в измененных условиях, при различных положе­ниях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильнойтехники естественных движений; бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестра­ивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местно­сти, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимуще­ственной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигатель­ных действий. Это упражнения по выработке чувства простран­ства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

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

На уроке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм дви­жений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспита­ние координационных способностей, проявляющихся в конкрет­ых видах спорта (например, в баскетболе специальные упражне­ния в затрудненных условиях — ловля и передача мяча партнеру  
при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения  
на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля отпартнера и бросок в корзину.

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 даль­нейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планиро­вать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

При развитии координационных способностей используются следую­щие основные методические подходы:

* обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличени­ем их координационной сложности. Этот подход широко используется в базо­вом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершен­ствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запа­сом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координа­ционных способностей;

* воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в иг­ровых видах спорта и единоборствах;
* повышение пространственной, временной и силовой точности движе­ний на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный ме­тодический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гим­настике, спортивных играх и так далее) и профессионально-прикладной физи­ческой подготовке;
* преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные момен­ты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движе­ний, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению тех­ники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и ко­ординационной):

* тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утом­лении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; плавание; массаж, сауну, тепловые процедуры;

* координационная напряженность (неполное расслабление мышц в про­цессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно ис­пользовать следующие приемы:

* в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты долж­ны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обу­чать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;
* применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, что­бы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и рас­слабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражне­ния, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением дру­гих; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслабле­нию; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслаб­ления и другое.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: стандартно-повторного упражне­ния; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стан­дартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода ‒ со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов;

* строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение ско­рости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и прочее);
* изменение исходных и конечных положений (бег из положения присе­да, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений ‒ бросок мяча вверх из исходного положения стоя ‒ ловля сидя и наоборот);
* изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и тому подобное);
* «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой но­ги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неве­дущей» рукой и тому подобное);
* выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вра­щений, кувырков);
* выполнение упражнений с исключением зрительного контроля ‒ в спе­циальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равнове­сии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования свя­заны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передви­жение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых ата­кующих технико-тактических действии в условиях не строго регламентирован­ного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей яв­ляется игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматри­вающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в опреде­ленных условиях, либо определенными двигательными действиями и тому по­добное. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как мож­но больше играющих «запятнать» за 3 минуты (далее – мин.) или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возника­ющие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Многообразие видов двигательных координационных способ­ностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или ка­кой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координацион­ные способности;

- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной  
деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих  
условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного  
решения двигательной задачи считается хорошим показателем  
координационных возможностей;

- координационная сложность выполняемых двигательных за­даний (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве за­даний-тестов рекомендуется применять упражнения с асиммет­ричным согласованием движений руками, ногами, головой, ту­ловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в дви­гательном опыте человека;

- точность выполнения двигательных действий по основным  
характеристикам техники (динамическим, временным, простран­ственным);

- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

- стабильность выполнения сложного в координационном от­  
ношении двигательного задания (по конечному результату и ста­бильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают,  
например, по показателям целевой точности — количеству попа­даний при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных пред­метов в мишень и т.п.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей приведены на рис. 16: 1) бег «змей­кой», челночный бег 3\*10 м; челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

1.4 Характеристика упражнений с предметами

Упражнения с предметами относятся к группе общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения от­дельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплиту­дой, с максимальным и умеренным мышеч­ным напряжением. Они выполняют­ся без предметов и с предмета­ми (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гим­настиче­ских снарядах, а также со взаимной помощью друг другу (вдво­ем). Цель их ‒общее физическое развитие и подготовка занимаю­щихся к овладению бо­лее сложными двигательными действиями.

Упражнения с предметами применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выпол­нение их способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сер­дечно-сосудистой, дыхательной, нерв­ной систем, а следовательно, всего орга­низма человека. В резуль­тате улучшается физическое развитие, здоровье, рабо­тоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

Упражнения с предметами по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся. Обучать этим упражне­ниям довольно просто. Достаточно повторить то или другое упраж­нение несколько раз. Следует учи­тывать, что прилагать максималь­ные усилия можно только при выполнении хо­рошо усвоенных уп­ражнений. В процессе же обучения им сократительные воз­можности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде, чем пользоваться упражнениями для воспитания тех или других физи­ческих ка­честв, необходимо предварительно освоить их.

С помощью упражнений с предметами можно оказы­вать относи­тельно избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц. Эта особенность упражнений позво­ляет оказывать воздействие на раз­личные группы мышц и осуще­ствлять гармоническое развитие двигательного аппарата. Применяя упражнения с предметами, сравнительно лег­ко регу­лировать физическую нагрузку.

Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном заня­тии. Одни упражнения могут быть легче, другие ‒ труд­нее (в зависимости от прилагаемых усилий и количества мышеч­ных групп, участвующих в работе).Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышеч­ных напряжений, с которой выполняются упражнения. Интенсив­ность мышечных напряжений можно повысить: увеличением про­должительности, количества повторений од­ного и того же упраж­нения, изменением скорости выполнения упражнений, увеличением веса отягощений. Нагрузка зависит также от способа проведения упражнений.

Упражнения с предметами могут выполняться с различными интервалами для отдыха (от 5 до 10 секунд (далее – сек.). Чем интервал мень­ше, тем нагрузка больше. Они могут выполняться без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмо­циональное состояние занимающихся также сказывается на вели­чине нагрузки и утомляемости. При проведении упражнений игро­вым способом усталость уменьшается и можно выполнить больший объем работы.

В основу классификации положен анатомический признак. Уп­ражнения разделены на группы по их воздействию на отдельные части тела человека: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела (сочетание движений раз­личными частями тела).

В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту одиночных движений, способность напря­гать и расслаблять отдель­ные мышцы, а в четвертую группу еще включаются упражнения на ощущение правильной осанки и дыха­тельные

В занятиях гимнастикой упражнения с предметами выпол­няются се­риями и в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или их серии выполняются для развития определенных физических качеств. С помощью комплексов решают­ся различные задачи физического воспитания. В занятиях гигие­нической гимнастикой они используются с оздоровительной це­лью, в занятиях производственной гимнастикой комплексы служат сред­ством активного отдыха, в уроках гимнастики ‒ подготавливают занимающихся к предстоящей работе и усвоению более сложных упражнений.

При составлении комплексов прежде всего нужно учитывать их назначе­ние, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. Прежде всего следует определить объем и содержание упраж­нений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необ­ходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8-15).

При подборе упражнений нужно руководствоваться следующи­ми поло­жениями:

* подобранные упражнения должны отвечать назначению ком­плекса;
* упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всесто­роннее воздействие на занимающихся и обеспечивали разви­тие основных фи­зических качеств;
* упражнения должны быть доступными, то есть соответствую­щими воз­расту, полу и физической подготовленности занимаю­щихся;

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблю­дать следующие правила:

* первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правиль­ной осанки (особенно это важно для детей и подростков);
* вторым и третьим выполняются простые упражнения, в кото­рых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким под­ниманием ног, приседа­ние с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном и другое). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и си­стем, что очень важно для подготовки организма к предстоящей работе;
* следующими в комплексе должны быть упражнения для раз­личных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного прес­са, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Первая се­рия этих упражнений выполняется в таком порядке: упражнения для рук и пле­чевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Вторая и третья серии выполня­ются в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Та­кое чередование упражнений позволяет постепенно увеличивать нагруз­ку и че­редовать работу различных частей тела, что повышает эф­фективность мышеч­ных усилий и создает условия для активного отдыха работающих мышц.
* далее в комплекс включаются 2-3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела;
* как правило, упражнения силового характера должны пред­шествовать упражнениям на растягивание, так как без предвари­тельного разогревания мышц возможны растяжения мышечных во­локон и связок. После напряженной работы целесообразно выпол­нять упражнения в расслаблении.
* в конце комплекса выполняются упражнения умеренной ин­тенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучении правильному дыханию. Заканчивается комплекс упраж­нениями на ощущение правильной осанки;
* каждое упражнение в комплексе должно повторяться от 4 до 8 раз, упражнения для развития силы ‒ до ощутимой усталости тех групп мышцу ко­торые выполняют основную работу, а упражнения в гибкости ‒ до появления легких болевых ощущений.

При проведении упражнений с предметами с учащимися среднего школьного возраста следует применять как можно больше разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные), обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели и так далее. Выполнение упражнений с предметами вызывают у детей повышенный интерес к занятиям. Использование предметов создает ощущение сопротивления, в результате чего физические усилия становятся от­четливее, лучше осознаются. Более четко проявляются пространственные и временные представления, что в свою очередь способствует воспитанию важ­нейшего умения – управлять своими действиями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Использование предметов при проведении упражне­ний с предметами имеет свою специфику как при выполнении двигательных действий, так и в их обозначении. Основным отличием терминологии упражнений с предметами является то, что при положении и движении руками указывается предмет, кото­рый находится в руках. Например, если при выполнении упражнений без пред­мета мы говорим: «руки вперед», то с гимнастической палкой правильно будет ‒ «палка вперед» и так далее.

Предметы, которые планируется применять на уроке, следует готовить заранее, располагая их так, чтобы ученикам было удобно брать, не нарушая строя. Следует указать способ держания предмета при передвижении, а также в промежутках между упражнениями. Например: мяч в правой руке внизу.

Одними из наиболее распространенных предметов, которые применяются при проведении общеразвивающих упражнений, являются мячи. Это могут быть резиновые и набивные, от 1 до 6 кг весом, в зависимости от возраста и по­ла. Ценность упражнений с мячами объясняется большим разнообразием дви­гательных действий, выполняемых с различной амплитудой в одиночных, пар­ных и групповых упражнениях. Широкая вариативность обеспечивается воз­можностью переключения режима работы мышц от напряжения к расслабле­нию (при бросках и ловле). Набивной мяч, как отягощение, обеспечивает изби­рательное воздействие на отдельные мышечные группы, суставы и системы ор­ганизма занимающихся, позволяет точно регулировать физическую нагрузку, учитывая пол, возраст и их подготовленность.

Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча, способ­ствуют расширению двигательного опыта, формированию умений ощущать пространственные, временные и силовые параметры двигательных действий. Кроме того, упражнения с набивным мячом в большинстве своем комбиниро­ванные, когда представляется широкая возможность вовлекать в работу одно­временно различные мышечные группы. Последнее особенно ценно в условиях школьного урока в целях экономии времени.

Из всего сказанного в первой главе можно сделать вывод.

Одной из задач, решаемых на уроке физической культуры, является воспитание координационных способностей. В арсенале средств воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры особое место занимают упражнения с предметами. В методике воспитания координационных способностей у школьников основным положением являются систематическое и последовательное обучение их новым разнообразным двигательным действиям и образование на этой основе новых, всё более сложных форм координации движений. Осуществление этого ведущего направления в развитии координационных способностей предусматривается содержанием комплексной программы физического воспитания, в которой для учащихся среднего школьного возраста предусмотрен новый материал для освоения и совершенствования. Таким материалом служат новые, все более сложные в координационном отношении двигательные действия, новые или необычные их варианты их выполнения с предметами. Эти упражнения можно объединить в комплексы с преимущественным воздействием на конкретный вид координационных способностей.

Использование координационных упражнений требует от учителя физической культуры соблюдения таких дидактических принципов, как последовательность, систематичность и индивидуализация. Умело осуществлённый подбор упражнений (от простых к более сложным) ведёт к быстрейшему формированию содействует развитию координационных способностей. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и быстроте выполнения этих действий, но и к рациональности их применения, а также к стабильности их осуществления вначале в относительно постоянной, а затем и в изменяющейся обстановке.

2 Применение комплексов упражнений с предметами развития координационных способностей у учащихся 5 класса на уроках физической культуры

Практическое исследование по теме курсовой работы проходило с уча­щимися среднего школьного возраста, в период февраль-март 2020 года на базе муни­ципального автономного образовательного учреждения средняя общеобразова­тельная школа №9 города Боровичи (далее ‒ МАОУ СОШ №9).

Практическое исследование осуществлялось в 4 этапа.

Первый этап ‒ подготовительный

Задачи:

* познакомиться со школой, учителем физической культуры и учащими­ся 5 класса;
* познакомиться с программой по физической культуре для начальных классов;
* проанализировать содержание тематического планирования по физиче­ской культуре для учащихся 5 класса.

Знакомство со школой показало, что в школе №9 созданы все условия для проведений уроков физической культуры: имеются 2 спортивных зала; различ­ный спортивный инвентарь и оборудование. Уроки физической культуры в начальных классах ведет Виктория Владимировна Жукова, учитель работает по программе А.П. Матвеева «Физическая культура. 5-9 классы», 2013 года. Данной программой предусмотрено развитие координационных способностей у учащих­ся 15-9 классов через различные виды программного материала. Два раза в год осуществляется тестирование уровня физической подготовленности учащихся в соответствие с требованиями комплексной программы.

Второй этап ‒ констатирующий

Задачи:

* определить уровень развития координационных способностей учащих­ся 5 класса.
* подобрать два комплекса упражнений с предметами для развития координационных способностей учащихся 5 класса.

Для определения уровня развития координационных способностей у уча­щихся 5 класса, было проведено начальное тестирование. Учащиеся выполняли контрольный тест с линейкой.

Требование к выполнению контрольного теста с линейкой.

Рука учащегося вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстояние 1-2 см. от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь опускает линейку. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый. Результат фиксируется и заносится в протокол тестирования.

Результаты начального тестирования показали, что учащиеся имеют сле­дующие (приложение А):

* высокий результат ‒ 4 человека ‒ 13,3%;
* средний результат ‒ 17 человек ‒ 56,7%;
* низкий результат ‒ 9 человек ‒ 30,0%.

Результаты, показанные учащимися, ранжировались на высокий, средний и низкий результаты

* высокий уровень – 11 и ниже раз;
* средний уровень – 19 - 12 раза;
* низкий уровень – 20 и выше раз.

Из методической литературы были подобраны комплексы упражнений с малым мячом и гимнастической палкой. Была определена последовательность и до­зировка упражнений, продуман способ организации учащихся, составлен и оформлены конспекты урока, осуществлена двигательная и речевая подготовка. Каждый комплекс упражнений включал в себя 8 упражнений. Комплексы с малым мячом включали упражнения характерные упражнения: подбрасывание мяча вверх и ловля, подбрасывание мяча из-за спины, передача мяча под ногой, перебрасывание мяча с руки на руку. Комплексы с гимнастической палкой включали характерные упражнения: балансировка, подбрасывание и ловля гимнастической палки.

Третий этап ‒формирующий

Задача: адаптировать подобранные комплексы упраж­нений (далее – ОРУ) с предметами для развития координационных способностей учащихся 5 класса на уроках физической культуры.

Было проведено 6 уроков физической культуры, включающих комплексы упражнений с малым мячом и гимнастической палкой для развития координационных способностей учащихся 5 класса. Комплексы выполнялись в начале основной части урока физической культуры. Перед выполнением комплексов упражнений для развития координационных способностей осуществляется показ в сочета­нии с объяснением. Акцентировалось внимание учащихся на правильном ис­ходном положение, на технику выполнения и конечное выполнение. Использо­вался фронтальный метод организации занимающихся. Разработанные ком­плексы упражнений на развитие координационные способ­ности обновлялись через два урока.

Четвертый этап ‒ контрольный

Задачи:

* провести контрольную диагностику уровня развития координационных способностей 5 класса;
* проанализировать результаты контрольной диагностики;
* сформулировать вывод.

На контрольном этапе проводилось контрольное тестирование уровня развития координационных способностей учащихся 5 класса. Использовался тот же контрольный тест. Результаты контрольной диагностики показали, что уча­щиеся улучшили свои результаты (приложение А).

* высокий результат ‒ 9 человек ‒ 30,0%;
* средний результат ‒ 14 человек ‒ 46,7%;
* низкий результат ‒ 7 человек ‒ 23,3%.

Средний прирост результатов класса составил: ‒ 2,2 раза. Со среднего уровня на высокий перешли 5 человек, остальные остались на том же уровне результа­тов. С низкого уровня на средний уровень перешли 2 че­ловека. Улучшили свой результат, но остались на том же уровне развития координационных способностей 23 человека.

Результаты практического исследования позволяют сделать следующий вывод:

Практический эксперимент проведён в установленные сроки в соответ­ствии с намеченным планом и имеет положительные результаты. Содержание эксперимента полностью реализова­но. Практическое исследование позволило выявить проблемы в развитии коор­динационных способностей у учащихся 5 класса. Систематическая, целенаправленная работа по развитию координационных способностей осу­ществлялась через уроки физического воспитания по различным методикам. Результаты контрольного тестирования показали эффективность исполь­зованных комплексов упражнений для развития координа­ционных способностей, что подтверждает практическую значимость проведён­ного исследования. Прирост результатов в развитии координационных способностей окажет положительное влияние на выполнения требований комплексной программы, повысит уровень физической подготовленности каждого учащегося и класса в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие координационных способностей школьников является одной из важных задач урока физической культуры. Успешнее развитие координационных способностей зависит от возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся.

Развитие координационных способностей осуществляется в процессе вы­полнения комплексов упражнений. В подготовительной части урока физической культуры. Учитель физической культуры должен знать методику развития координационных способностей и уметь правильно подобрать оптимальное сочетание упражнений комплексов упражнений, применительно к конкретным условиям проведения занятий с учётом уровня физической подготовленности обучающихся.

Работа по развитию координационных способностей должна осуществ­ляться систематически.

Развитие координационных способностей – это одно из условий успеш­ного выполнения учащимися требований комплексной программы по физиче­скому воспитанию. Исходя из основной цели этой программы, учителю физической культуры необходимо дать учащимся конкретную установку на развитие координационных способностей, предлагать доступные и разнообразные упражнения для этого. При развитии координационных способностей следует учитывать морфо-функциональные возможности растущего организма.

Результат теоретического и практического исследования и практического эксперимента подтверждают актуальность и значимость темы исследования. Можно считать, что гипотеза подтвердилась, задачи исследования решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов Г.С. Возрастная психология. М.: Академия. 2010. 463 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика. М.: Кнорус, 2013. 312 с.
3. Большаков Д.А. Координационные способности: [Электронный ре­сурс]. URL: <https://studopedia.ru/8_195427_koordinatsionnie-sposobnosti.html> (да­та обращения 10.03.2020)
4. Борисова Н.Ю. Развитие координации у детей младшего школьного возраста: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-kordinaci-u-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения 20.01.2020).
5. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Акаде­мия. 2001. 448 с.
6. Двейрина О.А. Координационные способности: определения понятия, классификация форм проявления: [Электронный ресурс]. URL: https:// koordinatsionnye-sposobnosti (дата обращения 20.11.2019).
7. Дудина М.М. Общеразвивающие упражнения с мячом: [Электронный ресурс]. URL: <http://allrefrs.ru/4-44725.html> (дата обращения 05.01.2020).
8. Иванова М.С. Упражнения с мячами для развития координационных способностей младших школьников: [Электронный ресурс]. URL: http://pandia. ru/text/78/453/39099.php (дата обращения 26.12.2019).
9. Леонов С.В. Упражнения с мячами для развития координационных способностей младших школьников: [Электронный ресурс]. URL: https:// profhelp.net/1573853/ (дата обращения 01.02.2020).
10. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. 2016. №2. С. 2-9.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. М.: АСТ, 2000. 79 с.
12. Марченко Е.А. Развитие координации и ее влияние на обучение спор­тивным техническим элементам: [Электронный ресурс]. URL: http://www. doka-ball.ru/trenirovki-razvitie-koordinatsii-i-ee-vliyanie (дата обраще­ние 20.12.2019)
13. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2012. 232 с.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2011. 224 с.
15. Методика гимнастики / Авт.- сост. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. М.: Академия, 2012. 448 с.
16. Назаров В.П. и Лях В.П. Методы развития координационных способ­ностей: [Электронный ресурс]. URL: <http://studbooks.net/658030/turizm/> metodika\_razvitiya\_koordinatsionny (дата об­ращения 12.04.2020).
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2010. 448 с
18. Скорченко Н.В. Развитие координационных способностей у учащихся начальной школы: [Электронный ресурс]. URL: [https://kopilkaurokov.ru/ fizkultura/prochee/razvitiie-koordinatsionyykh-sposobnostiei-u-uchashchikhsia-mladshikh-klassov](https://kopilkaurokov.ru/%20fizkultura/prochee/razvitiie-koordinatsionyykh-sposobnostiei-u-uchashchikhsia-mladshikh-klassov) (дата обращения 05.03.2020).
19. Сластенин В.А. Психология и педагогика. М.: Академия, 2011. 574 с.
20. Смирнов С.А. Педагогика. Педагогические теории, системы, техноло­гии. М.: Академия, 2010. 582 с.
21. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: М.: Ака­демия, 2010. 230 с.
22. Теория и методика гимнастики / Под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайки­ной. М.: Академия, 2012. 496 с.
23. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курашина. М.: Советский спорт, 2014. 464 с.
24. Терехина Р.Н., Крючек Е.С. Люйк Л.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. М.: Академия, 2012. 273 с.
25. Тишина Н.В. Особенности координационных способностей у учащих­ся младшего школьного возраста на уроках физической культуры: [Электрон­ный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> (дата обра­щения 21.11.2019).
26. Уманец Т.Ф. Упражнения с мячами для развития координационных способностей: [Электронный ресурс]. URL: [https://doc4web.ru/fizkultura/ uprazh-neniya-s-myachami-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnos.html](https://doc4web.ru/fizkultura/%20uprazh-neniya-s-myachami-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnos.html) (дата обраще-ния 25.02.2020).
27. Физические упражнения на координацию движений: [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/255049/fizicheskie-uprajneniya-na-koordinatsiyu-dvijeniy> (дата обращения 25.12.2019).
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспи­тания и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.
29. Цымпилов Д.Р. Упражнения с малыми мячами для положительной динамики развития координационных способностей у детей младшего школь­ного возраста: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.prodlenka.org/metodi-cheskie-razrabotki/nachalnaja-shkola/fizicheskoe-vospitanie> (дата обращения 05.02. 2020).
30. Шивринская С.Е. Упражнения с мячом как средство физической под­готовки детей младшего школьного возраста: [Электронный ресурс]. URL: <https://revolution.allbest.ru/sport/00682789_0.html> (дата обращения 26.12.2019).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

Диагностика координационных способностей учащихся 4 класса

Таблица 1 –Результаты тестирования координационных способностей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Тест с линейкой (см) | | | |
| н.т. | уровень | к.т. | уровень |
| 1 Егор А. | 14 | средний | 11 | высокий |
| 2 Мария А. | 17 | средний | 14 | средний |
| 3 Ксения А. | 15 | средний | 12 | высокий |
| 4 Иван Г. | 16 | средний | 13 | средний |
| 5 Дарья К. | 12 | средний | 11 | высокий |
| 6 Игорь К. | 17 | средний | 16 | средний |
| 7 Анна К. | 11 | высокий | 10 | высокий |
| 8 Ангелина К. | 19 | низкий | 20 | низкий |
| 9 Анастасия К. | 23 | низкий | 21 | низкий |
| 10 Ксения К. | 18 | низкий | 14 | средний |
| 11 Никита Л. | 28 | низкий | 25 | низкий |
| 12 Кирилл Л. | 10 | высокий | 8 | высокий |
| 13 Анастасия Л. | 23 | низкий | 21 | низкий |
| 14 Виктор Л. | 20 | низкий | 16 | средний |
| 15 Ксения М. | 16 | средний | 13 | средний |
| 16 София М. | 15 | средний | 11 | высокий |
| 17 Мария М. | 20 | низкий | 18 | низкий |
| 18 Кира М. | 15 | средний | 13 | средний |
| 19 Елизавета Н. | 16 | средний | 12 | средний |
| 20 Артемий Н. | 16 | средний | 11 | высокий |
| 21 Никита П. | 17 | средний | 15 | средний |
| 22 Виктория П. | 15 | средний | 12 | средний |
| 23 Роман П. | 25 | низкий | 23 | низкий |
| 24 София Р. | 10 | высокий | 9 | высокий |
| 25 Снежана С. | 13 | средний | 16 | средний |
| 26 Даниил С. | 15 | средний | 12 | средний |
| 27 Диана С. | 15 | средний | 14 | средний |
| 28 Никита У. | 10 | высокий | 9 | высокий |
| 29 Павел Ф. | 24 | низкий | 21 | низкий |
| 30 Дмитрий Я. | 13 | средний | 13 | средний |

Условные обозначения:

– н.т.– начальное тестирование;

– к.т – контрольное тестирование.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

Комплекс упражнений № 1 с малым мячом

на развитие координационных способностей

1 И.п.‒ стойка ноги врозь, мяч в правой руке;

1‒ перебрасываем мяч в левую руку;

2‒ то же в правую;

3-4‒ то же.

2И.п.‒ руки в стороны, мяч на правой руке;

1‒ руки вперед, передать мяч;

2‒ руки в стороны мяч на левой руке;

3-4 ‒и.п.

3И.п.‒ стойка ноги врозь, мяч впереди;

1‒ поворот влево, мяч на левой в сторону;

2‒ и.п.;

3‒ поворот вправо, мяч на правой в сторону;

4‒ и.п.

4И.п.‒ стойка ноги врозь, мяч внизу;

1‒наклон вперед, мяч оставляем между стоп;

2‒ и.п.;

3‒ наклон вперед, поднимаем мяч;

4‒ и.п.

5И.п. ‒ стойка мяч в правой;

1‒ выпад правой, мяч в левую под ногой;

2‒ и.п.;

3-4 ‒то же левой.

6И.п.‒ стойка ноги врозь, мяч внизу;

1‒ присед, мяч вверх;

Продолжение приложения Б

2‒ и.п.;

3-4‒ то же.

7И.п.‒ стойка, мяч за спиной.

1‒ 2‒ подбросить мяч вверх из-за спины

3‒ 4 ‒ поймать мяч перед собой двумя руками.

Комплекс упражнений № 2с малым мячом на развитие координационных способностей

И.п. – стойка, мяч вверх;

1 – ударяя мячом о пол, присед, колени врозь;

Упражнение 4

И.п. – сед ноги врозь, мяч вверх;

1-3 – три пружинящих наклона, ударяя мячом о пол у ступней ног, не

* в и.п. – вдох, при наклонах – выдох.

Упражнение 5

И.п. – сед, согнув ноги скрестно, мяч перед собой на полу; 1-4 – обкатить мяч вокруг себя влево; 5-8 – то же вправо.

Упражнение 6

И.п. – стойка, мяч между ногами на уровне голеностопов, руки на пояс.

Прыжки на месте.

7. И.п. – стойка руки в стороны, мяч в левой;

1 – полуприсед, перебросить мяч в правую руку; 2 – встать; 3 – полу-присед, перебросить мяч в левую руку; 4 – И.п.

Комплекс упражнений №3 с гимнастической палкой на развитие координационных способностей

1 И. п. – основная стойка, палка за головой; 1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться; 2 – наклониться влево; 3 – выпрямиться, палку вверх;4 – и.п. То же в другую сторону.Повторить5-6 раз.

Окончание приложения Б

2 И.п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы; 1-3 – левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п. То же в другую сторону.Повторить5-6 раз.

3 И.п. – основная стойка, палка внизу сзади; 1-2 – наклониться вперед, положить палку на пол сзади; 3-4 – выпрямиться; 5-6 ‒наклониться вперед, взять палку; 7-8 – и.п. Повторить7- 8 раз.

4 И.п. – ноги врозь, палка вверху; 1-3 – наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола; 4 – и.п.Повторить 4-6 раз.

5 И.п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается ру­ками; 1 – отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее; 2 – поймать палку – и.п. то же правой ноге. Повторить 4-6 раз.

6 И.п. – основная стойка, палка спереди; 1 – подбросить палку вверх; 2-3 – присесть, поймать палку двумя руками; 4 – И.п.Повторить4-6 раз.

7 И.п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди; 1 – одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх; 2 – и.п. То же на другой ноге. Повто­рить4-6 раз.

8 И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех-четырех шагов. Пе­ребрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла верти­кальное положение. Повторить4-6 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ В