

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Подвижные игры как средство повышения двигательной активности
младших школьников на уроках физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Базаров Павел Олегович,
обучающийся ФИЗК-1502 группы
очного отделения

дата П.О. Базаров

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет	5
1.2 Особенности развития координационных способностей	15
1.3 Подвижные игры как средство развития координационных способностей	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1 Организация исследования	37
2.2 Методы исследования.....	38
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ

В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил. Младший возраст важен с точки зрения результативности педагогического воздействия, которое должно обеспечить полноценность и своевременность физического и двигательного развития детей, содействовать правильному формированию структуры естественных движений, анализаторной функции двигательного аппарата

У детей младшего возраста необходимо совершенствовать крупную и мелкую моторику, зрительно-двигательную и слухо-зрительно-двигательную координацию, то есть создать «запас» двигательных возможностей как для двигательного развития в целом, так и для успешного обучения в школе, в частности. Эффективность развития физических качеств определяется выбором оптимальных средств, методов, форм физического воспитания дошкольников. Одним из таких средств являются подвижные и спортивные игры.

Методика проведения подвижной игры с дошкольниками включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование физического развития, личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею (А.И. Быкова, М.М. Конторович, Д.В. Хухлаева, Л.И. Михайлова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.В. Артамонова, Э.Я. Степаненкова, Е. А. Сагайдачная, Т. С. Яковлева, М.А. Рунова и др.).

Особенности физического развития детей младшего возраста рассматривали Н.А. Белякова, Е.С. Богомолова, А.И. Иванников, С.А. Михайлова, Н.Н. Суханова, М.Ю. Свиначев, В.П. Ситникова и др. Вопросами двигательного развития детей дошкольного возраста занимались такие

ученые, как Е.И. Аркин, В.К. Бальсевич, В.В. Гориневский, Е.Г. Леви - Гориневская, П.Ф. Лесгафт, А.В. Запорожец, Т.И. Осокина, Э.Я. Степаненкова и другие. Однако недостаточно подробно рассмотрены вопросы развития координационных способностей детей 6-7 лет посредством подвижных игр, что обуславливает актуальность выбранной тем исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей 7-8 лет.

Предмет исследования – методика развития двигательной активности (координационные способности) у детей 7-8 лет.

Цель работы – повышение уровня развития координационных способностей у детей 7-8 лет по средствам подвижных игр.

Задачи исследования

1. Проанализировать особенности развития координационных способностей детей 7-8 лет.

2. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей 7-8 лет.

3. Выявить эффективность использования подвижных игр при развитии координационных способностей детей 7-8 лет.

4. Разработать рекомендации к занятиям по развитию координационных способностей детей 7-8 лет.

Структура выпускной квалификационной работы. ВКР изложена на 63 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего 51 источник и приложения. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет

Дошкольный возраст характеризуется как период наиболее высоких темпов физического развития. Своеобразие этого периода состоит в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды, что влечет за собой, с одной стороны, опасность заболеваний, а с другой, быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности [1].

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка - к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника [13]

Нервная система ребенка представлена основными отделами: головной и спинной мозг. Их развитие проявляется, прежде всего, в изменении веса и строения. Масса мозга резко возрастает в первые семь лет жизни. У новорожденного мозг весит в среднем 360-390 гр. К концу первого года жизни он увеличивается в 2-2,5 раза, а к концу 3 года - в три раза и составляет в среднем 1100 гр. К 7 годам масса мозга составляет 1250 гр. В дальнейшем количественное нарастание массы мозга происходит очень медленно. Мозг взрослого человека весит примерно 1400 гр.

В течение довольно длительного периода жизни ребенка происходит формирование борозд и извилин мозга, особенно энергично этот процесс протекает до 5 лет. У новорожденного мозжечок недоразвит: его борозды не

глубоки, масса по отношению к массе мозга меньше и т.д. После рождения начинается усиленный рост, с 3 месяцев - и дифференцировка клеточных структур мозжечка. Продолговатый и средний мозг к 5 - 6 годам занимает положение, подобное тому, которое имеется у взрослых.

Масса и размеры спинного мозга с ростом ребенка претерпевают значительные изменения. За первый год жизни масса спинного мозга удваивается, к 5 годам - утраивается. Длина спинного мозга изменяется относительно длины тела. У новорожденных длина спинного мозга составляет 30 % длины тела, через год она равна 27 %, а через 5 лет - 21 % длины тела [1; 6; 30].

Ребенок рождается с очень небольшим багажом унаследованных безусловных рефлексов. К моменту рождения мозг ребенка, хотя во многих отношениях еще не совершенен, уже готов к образованию временных связей.

До 6 лет характерна живая ориентировочная реакция. Укрепление положительных условных рефлексов у них достигается с большим трудом. В этом возрасте возникают трудности упрочнения условных рефлексов. Это объясняется тем, что очень рано начинает развиваться охранительное торможение. Развитие торможения выражается в уменьшении интенсивности или в полном выпадении условных рефлексов. Значительные трудности для дошкольников представляет образование рефлексов на комплекс последовательно действующих раздражителей. В этих условиях рефлекс образуется не на весь комплекс, а на его отдельные компоненты.

Рефлексы в 3 - 5 лет неустойчивы к внешним воздействиям, что говорит о слабости раздражительного и тормозного процесса в коре головного мозга [26].

У детей в 8 - 9 лет возрастает сила и подвижность нервных процессов. В этом возрасте внутреннее торможение становится более устойчивым. В 6 лет дети способны сосредоточить свое внимание на определенном объекте в течение 15 - 20 минут, уменьшается значение внешнего торможения, усиливается внутреннее торможение.

Скелет опережает в своем развитии у детей части тела и в значительной мере определяет их развитие, например, мускулатура у детей развивается медленнее, чем растет скелет. Скелет ребенка в дошкольном периоде обладает гибкостью и эластичностью. Эта особенность определяется преобладанием хрящевой ткани и не завершенным процессом окостенения [3].

Рост и формирование черепа наиболее интенсивны в первые годы жизни.

Сращивание черепных швов заканчивается к четырем годам. Рост головы ребенка наблюдается во все возрастные периоды, но идет медленно - примерно 0,1 см в год.

Позвоночный столб начинает окостенение во внутриутробный период.

После рождения на позвоночнике появляются новые точки окостенения, которые соединяются между собой хрящевой прослойкой. Соединение костных дужек с телом позвонка происходит между 3 - 6 годами. До 1,5 лет весь позвоночник растет равномерно, с 1,5 до 3 лет рост шейных и верхнегрудных позвонков замедляется, в 5 лет наступает равномерный рост всех отделов позвоночника.

Кривизна позвоночника является его характерной особенностью, которая формируется после рождения в процессе индивидуального развития ребенка.

Первым появляется шейный изгиб, когда ребенок начинает держать голову. При стоянии и ходьбе образуется поясничный изгиб. К 7 годам устанавливается четко выраженный шейный и поясничный изгибы, формирование которых находится в завершающей фазе [6].

Очень важно следить за правильной осанкой детей, за правильным положением тела, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения - бег, лазания, прыжки - стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Грудная клетка ребенка с возрастом значительно изменяется. В первые годы жизни она в большинстве случаев имеет форму конуса с основанием, обращенным вниз. К 7 годам у мальчиков, а у девочек немного раньше, - она приобретает форму конуса с основанием, обращенным кверху, т.е. верхняя часть расширяется, поперечный диаметр увеличивается. На развитии грудной клетки благоприятно сказываются занятия спортом, трудовая деятельность, длительное пребывание на свежем воздухе.

В 5 - 6 лет начинаются срастаться три части безымянной кости таза и заканчивают к 20 - 21 году. Это имеет особое отношение к девочкам. В связи с этим для девочек нужно подбирать упражнения, которые не приводили бы к смещению костей таза и неправильному их сращению [6; 7].

С возрастом рост мышц в длину происходит соответственно росту скелета. Увеличение веса тела с возрастом происходит главным образом за счет скелетной мускулатуры. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20 - 22 % по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Также с возрастом усиливается упругость и прочность мышц и сухожилий, а эластичность соединительной ткани уменьшается.

Мышцы у детей эластичнее, чем у взрослых. У ребенка они имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину. Они больше укорачиваются при сокращении и больше удлиняются при растяжении. Они прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, в отличие от взрослых, у которых они прикрепляются ближе к суставам. Поэтому у детей сокращение мышц происходит с меньшей потерей силы, чем у взрослых.

У детей дошкольного возраста мышцы имеют бледно-розовый цвет, вследствие малого содержания гемоглобина, нежные и богатые водой, но имеют мало белковых веществ и жиров. Мышцы детей в этот период длиннее, чем у взрослых, и имеют более короткие сухожилия [4].

Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон, и могут образоваться грыжи (пупочные). У мальчиков 6 лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому возможно образование паховых грыж.

Развитие мышц происходит неравномерно. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем

та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение).

Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений [30].

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи, с чем возникает необходимость особого контроля за правильным проведением физических упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц [6].

Рост сердца ребенка происходит во всех направлениях, особенно интенсивно в течение первого года жизни. Длина его увеличивается несколько скорее, чем ширина.

Рост предсердий и желудочков происходит неравномерно. В раннем детском возрасте желудочки по сравнению с предсердиями развиты слабо. У новорожденного и грудного ребенка сравнительно большие размеры предсердий и недостаточное развитие желудочков сердца. Рост предсердий опережает рост желудочков на первом году жизни, а на втором они растут одинаково.

Вес сердца мальчиков больше, чем у девочек. Вес сердца и его объем увеличивается с возрастом неравномерно и отстают от темпов увеличения роста и веса организма. Объем сердца от периода новорожденное™ до 16 - летнего возраста увеличивается в 3 - 3,5 раза. Наиболее интенсивно объем сердца возрастает от 1 до 5 лет.

Имеется своеобразие в кровоснабжении сердечной мышцы. С возрастом количество артерий, входящих в сердечную мышцу, увеличивается, причем мышца левого желудочка получает больше сосудов, чем мышца правого желудочка [2].

С ростом ребенка происходит рост сосудов, которые характеризуются увеличением своей окружности. В первый период жизни диаметр артерий и вен приблизительно одинаков, и их дифференцировка происходит с возрастом. Чем старше ребенок, тем больше у него диаметр вен, в связи с этим увеличивается, и емкость венозной части кровеносной системы. Это значительно облегчает отток крови от работающего органа, создавая условия для более интенсивного обмена веществ.

Начиная с 6 лет, идет непрерывный рост окружности сосудов, но до 11 - 12 лет между растущим сердцем и просветом сосудистого русла сохраняются относительно стабильные отношения.

Чрезвычайно важно, что в процессе роста и развития и в связи с изменениями в деятельности ребенка происходит образование новых сосудов и коллатералей. Становится, очевидно, что повышение функций того или другого органа влечет за собой морфологические изменения.

Количество крови, выбрасываемой при сокращении, у новорожденного составляет 2,5 мл, у ребенка одного года жизни оно равно 10,2 мл, у 7-летнего - 23,0 мл.

С возрастом частота сокращений уменьшается, пульс становится реже: в 5 лет - 98-102 удара в минуту, в 7 лет - 85-90 ударов в минуту.

В первые годы жизни пульс еще не устойчив, не всегда ритмичен и в какой-то мере таковым сохраняется до 6 - 7 лет. С 7 - 8 лет пульс становится ритмичным, устойчивым, правильным, это обусловлено тем, что к этому возрасту в основном завершается развитие нервного регуляторного механизма сердечных сокращений.

Большая частота сердечных сокращений у детей имеет важное значение для обеспечения минутного объема крови. Ударный - или систолический - объем крови у детей небольшой, и обеспечение необходимого притока крови к органам и тканям достигается учащенной деятельностью сердца. Кровяное давление также имеет возрастную характеристику: у ребенка 1 года систолическое давление равно 85 мм рт. ст., у ребенка 5 лет - 90 мм рт. ст.

Круговорот крови у ребенка 3 лет - за 15 секунд. Развитие иннервационного аппарата сердца в основном завершается к 7 годам. Однако в силу возрастных особенностей деятельности всей центральной нервной системы, сердечно-сосудистая система детей имеет свои функциональные особенности: она весьма мобильна, сосудистые реакции наступают быстро и менее устойчивы. В процессе роста и развития ребенка сердечно-сосудистая система претерпевает количественные и качественные изменения [6].

Таким образом, литературные данные свидетельствуют о следующем.

Механизм образования и совершенствования форм двигательной деятельности человека на основе формирования и закрепления условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга, а также деятельности афферентных систем позволяют понять природу двигательной функции и условия ее развития у ребенка. Корковый динамический стереотип определяет точность и стабильность движения.

Изменение двигательной функции у детей обусловлено совокупностью морфологических и физиологических особенностей, а также влиянием специально организованных занятий физическими упражнениями.

Следовательно, рассматривая в процессе развития двигательной функции у детей, нужно всегда иметь две стороны: влияние биологического фактора физического развития растущего организма ребенка в возрастном аспекте и эффект воздействия целенаправленных занятий физическими упражнениями на уровень и темпы развития физической подготовленности ребенка [2; 4; 6; 7; 24].

Многими отечественными и зарубежными специалистами в области физической культуры и спорта вскрыты закономерности развития физических качеств человека. Процесс подготовки невозможен без учета возрастных особенностей растущего организма [16].

Отмечается, что начиная с 7-ми летнего возраста активно формируется функция программирования движений. В 9-10 лет эта функция переходит на новый уровень моторной регуляции, что может быть связано с некоторыми двигательными неточностями. Функция программирования достигает максимума своего развития к 13-14 годам. Это обусловлено созреванием двигательной сенсорной системы [29].

Многие ученые отмечают корреляцию между уровнем и темпами координационных возможностей от особенностей физического развития и структуры тела. На начальном и заключительном этапе пубертатного периода отмечается ускоренное развитие ловкости. В период непосредственного формирования психики и развития центральной нервной системы, в частности двигательного анализатора, возможна остановка, и даже временное ухудшение координационных способностей организма.

Множество работ было посвящено изучению возрастных особенностей различных компонентов ловкости, её отдельным проявлениям, таким как точность одиночных движений, координация пространственных движений и движений ритмического характера. По большинству рассматриваемых показателей возраст с 6-7 до 12-13 лет характеризуется наибольшим приростом, а к 16-17 годам наступает стабилизация.

Сила является одной из основополагающих физических качеств. В период с 8 до 14 лет рядом специалистов отмечаются три волны интенсивного роста становой силы: в 8-9, 10-11 и 12-14 лет. Существуют данные о более позднем этапе ее развития – 13-14 до 17-18 лет. В целом, в период полового созревания отмечается увеличение уровня относительной силы с тенденцией к достижению максимума.

Понятие выносливость, как физическое качество, часто определяют двумя показателями: общей и специальной выносливости (силовой, скоростной, координационной), интенсивность развития связана с биологическими перестройками организма в пубертатном периоде.

По мнению П.Н. Казакова (1978), А.П. Лаптева, А.П. Сучилина (2003), критическим периодом развития быстроты является возраст от 7-12 лет [17,22]. В литературных источниках скоростные способности часто характеризуют по времени латентного периода двигательной реакции. Сведения о темпе, как показателя качества быстроты, характеризуются одной большой волной прироста (от 4 до 12-13 лет), в которой отмечаются годы замедленных и ускоренных приростов данного компонента. На дальнейший прирост данного показателя (от 13-14 до 15-16 лет) непосредственное влияние оказывает систематический двигательный режим.

Скоростно-силовые качества обусловлены выполнением силовой работы в минимальный отрезок времени, и могут быть оценены такими тестами, как прыжок в длину с места, в высоту. Для их обозначения часто употребляют термин «прыгучесть». Развитие прыгучести имеет волнообразный характер, границами которого являются возрастные периоды 8-9, 10-11 и 14-15 лет. Последние исследования показывают, что высота выпрыгивания вверх с места у мальчиков 7 лет составляет 26 см, в 11 лет равняется 37 см, в 15 лет – 40 см.

Динамика развития гибкости напрямую зависит от уровня физического развития организма. Сенситивным периодом развития гибкости принято считать возраст с 7 до 12 лет, после чего происходит снижение темпов ее прироста [16].

Таким образом, в ходе изучения литературных источников и работ ведущих специалистов по данному вопросу, выяснили, что детей в возрасте 6-7 лет наибольшему приросту подвержены такие физические качества, как ловкость, быстрота и гибкость.

1.2 Особенности развития координационных способностей

Под термином «физическое качество» принято понимать моторику человека в различных ее составляющих, которые: - проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом - имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость); - имеют аналогичную физиологическую и биохимическую основу и требуют проявления сходных свойств психики человека.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (2011), физическими качествами принято называть генетически унаследованные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, реализующаяся в целесообразной двигательной деятельности [47].

В теории и методике физической культуры и спорта принято выделять следующие физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Координационные способности- это совокупность психофизических, морфологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями), целостность которых в пределах функциональной системы гарантирует результативную двигательную деятельность, то есть способность рационально строить движение, регулировать им, и в случае потребности, стремительно менять его [42].

Координационные способности - это способность человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единое двигательное действие.

И.М. Туревский (1993), говоря о ловкости, отмечал, что ловкость - это качество или способность, обусловленная отношением нервной системы человека к двигательным умениям. От степени двигательной ловкости 13 зависит быстрота и прочность овладения новыми двигательными умениями [43].

Среди многих специалистов в области физической культуры и спорта широко дебатруется вопрос о тождественности координационных способностей и ловкости, как физического качества. Н.А. Бернштейн в своем труде под названием «О ловкости и ее развитии» (1991) говорит о том, что ловкость – способность двигателью выйти из любой ситуации. Следовательно, так называемая «двигательная находчивость» и будет тем признаком, которых отличает эти два понятия [2].

Многие ученые пришли к выводу, согласно которому ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей, так как в него, помимо управления согласованностью и соразмерностью движений и поз, входят элементы неожиданности, которые требуют перестроения двигательной деятельности.

В соответствии с этим, специалисты рассматривают ловкость как комплексное двигательное качество, включающее совокупность определенных координационных способностей. Первым, кто раскрыл сущность ловкости, был доктор Ф. Лагранж. Он писал: «Ловкость зависит гораздо больше от мозга, чем от членов, и это качество не всегда выражается особенностями строения тела. Ловкость есть качество, прежде всего, врожденное: человек делается сильным, но ловким родился».

В литературных источниках В. М. Зациорским (1981) и Л. П. Матвеевым (1991) ловкость определяется скоростью обучения новым двигательным действиям, во-первых, во-вторых, как способность к быстрому перестроению двигательной деятельности в условиях меняющейся обстановки [11,28]. Авторами выделяется от 6 до 8 (а иногда и более) специфических проявлений ловкости. К ним относятся: - мышечное чувство; 14 - лабильность нервной системы; - быстроту реакции; - ориентировку в пространстве и во времени; - чувство равновесия; - прыгучесть; - скорость выполнения отдельных движений и действий; - широкий фонд двигательных умений и навыков; - успешность действий в переменных условиях.

Л. П. Матвеев (1991) отмечает следующие компоненты, входящие в состав ловкости: 1) телесная ловкость, которая предполагает смену поз в процессе выполнения движений; 2) ловкость, проявляемая в условиях меняющейся обстановки (например, бег по пересеченной местности, слалом, преодоление препятствий, лазание, перелезание и т. д.); 3) ловкость, проявляемая в упражнениях с изменяющимся сопротивлением (перетягивания, борьба, бокс и т. д.); 4) предметная ловкость, проявляемая в упражнениях с бросками и ловлей предметов;

5) ловкость, предполагающая проявление усилий в упражнениях, выполняемых совместно с партнером (садиться и вставать вдвоем, держась за руки, поднимать вдвоем или втроем партнера и т. д.); 6) ловкость, проявляемая в действиях, которые требуют тактической согласованности [28].

В.И. Лях (2006), выделяет следующие виды координационных способностей (КС):

- специальные (способность управлять сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями);

- специфические (способность регулировать двигательную деятельность в ходе выполнения различных заданий (на координацию, на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, и др.);

- общие (потенциальные и реализованные способности человека к управлению различными по происхождению и смыслу движениями) [25].

Специалисты, давая оценку координационным способностям, считают основными критериями правильность, быстроту, целесообразность и находчивость при решении определенных двигательных задач: попадание точно в цель, быстрота и стабильность выполнения координационно-сложных двигательных действий в условиях постоянно меняющейся игровой обстановки, рациональная трата функциональных резервов организма при решении двигательной задачи и т.д. [31].

Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов (2011), отмечают ряд факторов, от которых зависит проявление той или иной координационной способности: 1) способности четко анализировать двигательные действия; 2) деятельности анализаторов, в частности двигательного; 3) координационной сложности выполняемого действия; 4) оптимального уровня развития физических качеств; 5) морально-волевых качеств; 6) возраста; 7) широты диапазона имеющихся двигательных умений и навыков [47].

Говоря об особенностях возрастного развития ловкости, то в литературе их имеется огромное множество. В. И. Филиппович в своих работах описывал особенности возрастного развития проявлений ловкости. В результате этих работ было установлено, что естественное физическое развитие до окончания пубертатного периода (до 12-13 лет) оказывает влияние на эффективность выполнения двигательных действий.

Таким образом, авторы на основании исследований заключают, что диапазон развития ловкости находится в пределах от 6-7 до 12-13 лет.

В возрастной период детей 4 - 6 лет преобладает низкий уровень развития координации. Двигательные навыки формируются у них на фоне излишних двигательных действий [10]. В периоды 7 - 8 лет координационные способности характеризуются неустойчивостью скоростных показателей и ритмичности [9].

В структуру координационных способностей детей 6-7 лет входят следующие элементы:

- координация движений - способность к упорядоченным, слаженным движениям тела и его элементов;

- ориентировка на местности - умение к определению и изменению позы тела и некоторых его частей в пространственно - временной области;

- равномерность движений - умение осваивать установленный ритм движений;

- разграничение усилий, периода, места и ритма, комплексная характеристика, отражающая достоверность оценивания, отмеривания и воссоздания установленных параметров движения;

- скорость реагирования - умение соответствовать движениям на различные внешние сигналы (визуальные, слуховые), менять движение в изменяющихся обстоятельствах;

-точность мелкой моторики - умение воссоздать изящные движения пальцами рук в согласовании с установленной задачей;

-расслабленность - способность к свободному и целесообразному уменьшению напряжения мышц;

-баланс - способность к сохранению неизменной позы в статистических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений [25].

И элементарные, и трудные движения стимулируют у ребенка затруднения: в первом случае необходимо четко повторить то или иное движение или позу, во втором - визуально отделить дистанцию и попасть в необходимую мишень, в третьем - рассчитать и осуществить, в четвертом - четко повторить установленный темп движения. Каждое из них потребует скоординированного, поочередного и синхронного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, конкретного действия, линии движения, амплитуды, ритма и иных характеристик движения.

Для развития координационных способностей используется широкий спектр упражнений: бег с ускорениями, изменением направления, внезапными остановками, по кругу малого радиуса, с закрытыми глазами, прыжки на одной и на двух ногах с поворотами на 90 - 360°, кувырки, перевороты, общеразвивающие упражнения с быстрыми движениями головой в различных направлениях, поворотами и наклонами туловища и головы, кружением вокруг вертикали тела, специальные упражнения на воде с поворотами и вращением вокруг вертикальной и горизонтальной осей тела, прыжки с вышки [29].

Повороты головы налево и направо, повороты туловища, а также вращения тела в основной стойке вокруг вертикальной оси, скатывание боком по наклонной плоскости или перекаты в сторону – все эти упражнения преимущественно раздражают горизонтальные полукружные каналы. Эти каналы при выполнении перечисленных упражнений лежат в плоскости движения, поэтому эндолимфа, находящаяся в них, в силу инерции несколько отстает. При вращении слева направо ощущается движение в этом направлении, а после остановки в течение некоторого времени ощущается вращение в противоположном направлении [29].

Наклоны головы вперед и назад, падения вперед и назад, кувырки, перевороты, сальто вперед и назад, и т.д., преимущественно раздражают сагиттальные полукружные каналы правого и левого уха.

По воздействию на вестибулярный анализатор средства можно разделить на две группы: активные (физические упражнения, прыжки на батуте, надувных резиновых камерах, прыжки в глубину и др.) и пассивные (тренировка на гимнастическом колесе, в кресле Барани, Лопинге и др.). Наивысший эффект достигается при тренировке активными средствами [40].

Большую помощь в совершенствовании вестибулярных функций, участвующих в пространственном анализе движений, оказывают инструментальные средства и специально подобранные физические упражнения [32].

Специальные тренировки обучают умению более осознанно чувствовать свое тело как единое целое, реагировать на изменения ситуации внешней среды, способствуют улучшению осанки, походки, прочувствованности симметрии тела при балансировании [13]. Для тренировки чувства равновесия производятся множество различных тренажеров:

- BOSU - полусферы из резины, наполненные воздухом;
- «подушки» - небольшие резиновые маты;
- специальные неустойчивые платформы - CORE;
- специальные резиновые невысокие степ- платформы – аэростепы [44].

Использование тренажеров зависит от материальных ресурсов того или иного клуба, целей и задач, контингента занимающихся. Программы на тренажерах построены в первую очередь для сенсомоторной тренировки, воспитания чувства равновесия, однако их можно широко использовать и для силовой тренировки. Не исключается применение специальных тренажеров на равновесие и в комбинированных уроках, например на степен широко применяются аэростепы [51].

В частности для развития функции равновесия можно рекомендовать комплексы упражнений включающих совершение игровых действий стоя на одной ноге; совершение игровых действий в положении стоя на шаткой опоре (скейт-борде, цилиндрах, полусфере, корзинах для мячей) совершение игровых действий стоя на коленях. После уверенного освоения игры на шаткой опоре можно рекомендовать их повторение с закрытыми глазами. Упражнения по развитию вестибулярной чувствительности: вращения с последующим удержанием равновесия; акробатические кувырки, перевороты, стойки на руках; прыжки с поворотом на заданный угол; напрыгивания и спрыгивания с возвышений и т. п. Прыжки с поворотом и прыжки с (на) возвышения с фиксацией позы упругости после приземления также являются подводящими упражнениями для формирования игровой стойки. В упражнения по развитию вестибулярной функции должны быть включены перемещения с изменением направления движения и изменением скорости перемещения: челночный бег, подвижные игры с мячом [21].

Во всех видах упражнений, направленных на развитие ощущений от всех видов рецепторов: зрительных, слуховых, вестибулярных, мышечных веретен, сухожильных, суставных и тактильных рецепторов, могут применяться тренировочные задания двух видов: на оценку совершённого действия и на реализацию заданного целенаправленного движения. В качестве оцениваемых и заданных реализуемых параметров могут использоваться угловые величины, расстояния, угловые и линейные скорости, промежутки времени, частота и ритм совершения движений. Для развития компенсаторного мышечно-суставного чувства могут применяться различные комплексы упражнений, включающие: отведение-приведение звеньев тела на заданный угол, совершение целевых действий с ограничением амплитуды, усилия, дозированием мышечных усилий, выполнение упражнений с заданной скоростью [24].

Упражнения по развитию чувства темпа и ритма выполняются с частотой собственных маятниковых и крутильных колебаний верхних конечностей и туловища игрока. Средняя частота колебаний равна 54 мин⁻¹. Темп и ритм выполнения движений задается метрономом со световой индикацией или периодическими ударами в барабан, бубен, резкими свистками, которые обеспечивают воспроизведение звуковых сигналов, не только в области акустических частот, но и в области восприятия вибраций за счет костно-тканевой проводимости. Упражнения по развитию чувства времени заключаются в оценке и реализации промежутков времени качения или полета мяча; промежутков времени перемещения игрока на заданное расстояние, тестов по оценке продолжительности течения одной минуты и т. п [17].

К средствам развития координационных способностей относятся:

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [10].

Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корригирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.

2. Спортивно–прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

3. Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные, народные.

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [51].

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на развитие быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по 2, 3, 4, делать повороты направо, налево, кругом на месте, в движении, ровняться, размыкаться [16].

Педагог должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) [42].

Упражнения с предметами занимают особое место в развитии координационных способностей. Использование предметов придает упражнениям:

- характер конкретных заданий (поднять, достать, дотянуться, захватить, удержать, переложить из одной руки в другую);

- делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает контролировать свои действия;

- предметы развивают силу кисти руки, усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие – обручи, палки, создающие эффект сопротивления;

- нестандартное оборудование способствует активизации двигательной деятельности детей, поскольку они проявляют интерес к различным новшествам, что стимулирует развитие глазомера, органов дыхания и развивает синхронность движений;

- активизируется деятельность анализаторных систем;

- при выполнении разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием у детей преодолевается стереотип действия с ним [10].

Действия с предметами для развития координационных способностей в отличие от упражнений без атрибутов благодаря их наглядности осознаются и принимаются детьми как необходимые им и служат средством повышения мотивации [5].

Также с целью коррекции развития координационных способностей стоит использовать практически забытые старинные забавы «проворные мотальщики» и «бильбоке»[45].

К спортивно–прикладным упражнениям для развития координационных способностей детей 6-7 лет относятся:

- ходьба по веревке, бревну и т.д. (коррекция равновесия); дозированная ходьба по местности с различным рельефом; по лесенке.

– бег – упражнения общего воздействия, бег с различным положением стоп: при обычном беге ноги ставятся с пятки перекатом на всю ступню и переходом на носок. При беге на скорость – на носках. Дозировка бега: по 30–35сек. – 2–3 раза с чередованием с ходьбой; 2м – 5сек. Бег на выносливость в сочетании с разными видами движений: прыжками, подлезанием, проползанием, ходьбой по рукоходу и т.д. бег с высоким подниманием ног – 10–20 секунд и повторяется по 2–3 раза. Для бега наперегонки в начале года дается дистанция 15–20 метров.

– прыжки – закрепление умений занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук. Дозировка до 120. При выполнении прыжков в длину с места и с высоты необходима страховка.

– метание – при выполнении упражнений в катании, перекачивании мяча, обруча учить детей мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение соизмерять усилие мышечное, пространственные и временные параметры.

– ползание, лазание – ползание на четвереньках с толканием мяча головой под дугами, змейкой, преодолевая препятствия в сочетании с другими видами движений. Учить детей пролезанию в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком). Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. Темп меняется тогда, когда дети хорошо усвоили способы передвижения (координации движений частей тела в сочетании с движениями всего тела) [55].

– упражнения в равновесии. Статистические упражнения – сохранение равновесия в положениях стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе. Все упражнения на равновесие проводятся вперед упражнений на развитие силы и выносливости. Эти упражнения требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Использовать в работе природные условия (летом – ходьба по бревну, мостику, кочками;

зимой – ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке). Нужна страховка.

– динамические упражнения: прыжки на одной ноге с передвижением, резкое изменение направления бега, бег по гимнастической скамейке, бревну, буму. Использовать зрительные ориентиры, перенос предметов и т.д. при совершенствовании данной способности [24].

На начальном этапе обучения для детей, испытывающих трудности с ориентацией в пространстве относительно направления совершения действия, могут быть рекомендованы различные указатели направления, фиксаторы внимания и ограничители движения [9].

В качестве контрольных заданий может быть письменное описание собственных совершённых ошибок, выявленных самим занимающимся на его фото или видеоизображениях, рисование или лепка из пластилина правильных положений звеньев тела при совершении того или иного технического действия [11].

Таким образом, для развития координационных способностей детей 6–7 лет используются различные технологии, средства и методы физического воспитания.

1.3 Подвижные игры как средство развития координационных способностей

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [28].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми,

установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина XIX в.). Они рассматривались как основа физического воспитания. П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, он отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка [5].

По мнению П.Б. Волкова, подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [8].

В.А. Лепешкин считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств [25].

Таким образом, «подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигнал типа «Лови!», «Беги!», «Стой!» [31].

Необходимо отметить, что подвижные игры выполняют соответствующие функции [22]:

- социальная функция. Подвижная игра невозможна вне общения. В ней формируются деятельность, она требует определённого труда, потому что в ней осуществляется его первичная имитация. Она лежит в основе интегральных процессов в обществе и вместе с тем способ самореализации индивида в общении и сравнении с другими. В подвижной игре полностью реализуются эмоциональные связи между индивидами. Именно подвижные игры удовлетворяют естественную потребность в движениях, способствуют развитию характерных и важных видов взаимоотношений; сотрудничество – помощь товарищам в игре и соперничество.

- оздоровительная функция. В основу подвижных игр заложены естественные движения, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов. Подвижные игры заполняют пробелы дефицита двигательной активности и повышают общую работоспособность. Разнообразные движения и действия в игре способствуют совершенствованию организма, укрепляют его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, влияющих на общее физическое развитие и на здоровье организма.

-воспитательная функция. Через подвижные игры осуществляется связь физического воспитания с моральным, умственным, эстетическим, духовным. Кроме этого эмоциональная приподнятость в игре позволяет:

1. формировать жизненно необходимые навыки и умения, которые широко применяются в бытовых условиях и трудовой деятельности;
2. добиваться большой двигательной активности, которая способствует, усвоению и совершенствованию двигательных умений и навыков;

3. обогатить двигательный опыт и умение управлять телом в сложных условиях, что положительно влияет на усвоение техники и тактики спортивных игр;

4. развивать двигательные качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);

5. формировать систему знаний, усвоение которых способствует повышению общеобразовательной культуры и позволяет обеспечить сознательную основу овладения различными видами двигательной деятельности.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [18].

К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач [29].

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями [2].

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).
2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.
3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.
4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.
5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей [15].

К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Игровой метод предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Они привлекают учащихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [29].

Подвижные игры делятся на элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры предполагают сознательное проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от учащихся требуется проявления определенной двигательной активности, проявления творческой инициативы, принятия решений при преодолении трудностей, проявления дисциплины при соблюдении правил. Сложность игры напрямую зависит от количества [8].

Как правило, в подвижных играх от участников не требуются специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр [19]. Спортивные игры можно назвать высшей ступенью подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерна сложная техника и определенная тактика в процессе игры, что требует от учащихся специальной подготовки. [26]

Подвижные игры классифицируются на индивидуальные (одиночными), которые дети могут провести сами (игры с мячом, скакалкой, классики и т.д.), и используются в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях). Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих. Во всех коллективных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение.[24]

В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входит сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.[13]

К форме подвижной игры относятся организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (враспынную, в круг, в шеренгу, она связана с содержанием и обуславливается им.

Методическим особенностям подвижных игр свойственны образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; столкновение противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий .[9]

Воспитание специальной ловкости возможно при использовании подвижных игр на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию. Такие игры позволяют совершенствовать чувство мышечных усилий, чувство пространства, чувство времени, совершенствовать функции анализаторов, точность и своевременность движений. Игры такого типа должны проводиться в то время, когда организм не утомлен предшествующей нагрузкой. При их использовании необходимо включать интервалы отдыха между играми. Примерами таких игр являются два лагеря, попади в мяч, бег командам, защита товарища.

В дошкольном учреждении игровой деятельностью руководит педагог. Его роль зависит от характера самой игры и от сезона, от количественного и возрастного состава группы, от поведения участников, их физического состояния и уровня двигательного развития.

Планируя ту или иную игру, воспитатель должен знать, какие именно навыки и качества он хочет в нем развить или закрепить: в одной игре преобладает бег, в другой – метание, одна требует выдержки, другая – ловкости и т.д.

Воспитатель подбирает игры в целях, которую поставил формирования определенных двигательных навыков, воспитание выдержки, смелости, организованности. Определение и конкретизация общей цели предотвращают случайности при отборе игр. Одна и та же цель может ставиться в различных играх [21].

Успех игры в значительной степени определяется правильной организацией детей. Перед тем как объяснять новую игру, следует повторить с детьми сложные для них движения. Важный момент в руководстве игрой – дозирование движений, особенно в играх с бегом, лазанием, прыжками. Продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для дошкольников этой группы составляет 30-35 с за одно повторение игры.

Перед проведением игры необходимо заинтересовать ею дошкольников – это поможет им лучше усвоить правила, четко выполнять движения, создаст эмоциональный настрой. Усилить интерес к игре можно, скажем, ставя детям вопрос или используя игрушки, картинки, сказки или стихи на соответствующую тему, загадки. Когда малыши соберутся, воспитатель сообщает название игры, рассказывает ее содержание (стоя так, чтобы все его видели). Излагает содержание игры и объясняет правила четко, лаконично.

Важное значение имеет также интонация: слово воспитателя, согласно соответствующей ситуации, приобретает особое значение и особый смысл. Поэтому педагог во время проведения подвижной игры должен спокойным, но в тоже время эмоциональным.

Сложные игры не следует объяснять сразу – объяснение можно чередовать с распределением ролей между игроками, с показом некоторых движений, которые могут оказаться слишком сложными для дошкольников. Воспитатель сам показывает нужные движения или выбирает для этого кого-то из детей.

Существенным условием при формировании двигательных навыков есть предварительная демонстрация движения – словесная или наглядная. Не следует злоупотреблять во время игры указаниями и поправками точности и правильности выполнения, потому что это только отнимает радость от игры, уменьшает ее эмоциональность.

Важный момент при проведении игры – распределение ролей. Выбирать детей на ответственные роли можно различными способами:

- воспитатель сам поручает ребенку ту или иную роль;
- выделяет ее с помощью считалки;
- ребенок, который выполняет роль ведущего, выбирает себе заместителя.

Не стоит пользоваться считалкой с длинным текстом. Для этого лучше брать короткие стишки с понятным смыслом. К тому же нужно следить, чтобы дети не разбивали слова на слоги, а делили текст так, чтобы на каждого игрока приходилось целое слово [24].

Выбирая ребенка на ту или иную роль, следует учитывать его индивидуальные возможности, поэтому не всегда целесообразно пользоваться считалкой или предоставлять право выбора самим детям. Ведь довольно часто от успешного распределения ролей зависит успех игры. Например, если на роль охотника выберут застенчивого ребенка, который не способен показать соответствующее движения, игра потеряет свой смысл.

Но не стоит также постоянно поручать ответственные и интересные роли одним и тем же детям. У одних это может развить хвастовство, в других – неуверенность в себе. Подбирая дошкольникам доступные роли, можно активизировать малоактивных детей, регулировать неуравновешенных и следить за неукоснительным выполнением ими правил.

Продолжительность подвижной игры зависит от ее характера, условий проведения и состав игроков. Важно закончить игру своевременно: преждевременное окончание игры так же нежелательно, как и ее длительное проведение. Воспитатель должен определить оптимальный момент окончания игры. Только у детей появляются первые признаки усталости (невнимательность, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточная активность в достижении цели, снижение интереса, увеличение частоты дыхания), подвижную игру следует завершать.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Подбор подвижных игр для детей любого возраста, в первую очередь, должен быть ориентирован на образовательную программу конкретной возрастной группы.

Таким образом, теоретический анализ современных методов и средств развития координационных способностей у детей 6-7 лет с учетом возрастных особенностей показал, что предлагаются различные варианты проведения занятий. Использование подвижных игр в учебном процессе детей 6-7 лет дает возможность целенаправленно развивать координационные способности с учетом физиологических особенностей детей и создания соответствующих условий.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ лицей №3 г. Екатеринбурга.

Исследование осуществлялось нами в 3 этапа, были определены задачи по каждому этапу экспериментального исследования:

1 этап — констатирующий эксперимент (сентябрь 2018 г.)

Задачи:

- отобрать тесты для оценки координационных способностей детей 7-8 лет;
- оценить уровень развития координационных способностей детей 7-8 лет;
- проанализировать полученные результаты.

2 этап — формирующий эксперимент (октябрь – ноябрь 2018 г.)

Задачи:

- подобрать подвижные игры для развития координационных способностей детей 7-8 лет;
- апробировать комплекс подвижных игр в работе с детьми.

3 этап — контрольный эксперимент (декабрь 2018 г.)

Задачи:

- провести повторную диагностику развития координационных способностей детей 7-8 лет;
- оценить динамику развития координационных способностей детей 7-8 лет;
- провести статистическую обработку данных, обобщить результаты исследования, сделать выводы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно–методической литературы по данной теме;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ и обобщение источников научно-методической и специальной литературы проводились с целью изучения проблемы развития координационных способностей детей 7-8 лет.

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. С его помощью мы исследовали состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике физкультурно-оздоровительной работы.

В процессе работы над выбранной проблемой рассматривались источники, освещающие важнейшие вопросы развития координационных способностей детей 7-8 лет на занятиях физического воспитания. В процессе анализа было выявлено, что существующие методики развития координационных способностей детей 7-8 лет недостаточно полно охватывают весь спектр данной проблемы.

Полученная информация помогла выявить наиболее эффективные средства, применяемые для развития координационных способностей детей 7-8 лет. За время написания данной работы был проанализирован 51 источник литературы.

С целью выявления уровня развития координационных способностей детей 7-8 лет применялось комплексное тестирование в начале и в конце педагогического эксперимента. Была использована серия тестов. Тестирование включало в себя следующие испытания:

1. Тестирование абсолютных показателей КС, относящихся к разным группам двигательных действий.

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

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

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

2. Тестирование способности к равновесию.

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

2.2. **«Повороты на гимнастической скамейке».** На гимнастической скамейке (ширина 15 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в и.п. Оценивают время выполнения задания в сек.

3. Тестирование способности к ориентированию в пространстве.

3.1. **«Бег к набивным мячам».** По оригинальному тесту используются пронумерованные мячи, но мы предлагаем использовать разноцветные мячи.

Испытуемый стоит в обруче в центре. Позади него на расстоянии 3м и в 1м друг от друга лежат 4 набивных мяча разных цветов. Экспериментатор называет цвет, ребенок поворачивается на 180 гр., бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад в обруч, после этого экспериментатор называет другой цвет и т. д. упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом.

Одним из основных активных методов педагогического исследования является педагогический эксперимент. В области физической культуры он определяет, прежде всего, целесообразность и эффективность применения того или иного метода и фактора, и его влияние на организм с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности.

Главным условием проведения эксперимента является идентичность методов исследования и однородность экспериментальных групп. В настоящей работе исследовалось воздействие подвижных игр для повышения уровня развития координационных способностей детей 7-8 лет.

Эксперимент заключался в проведении подвижных игр направленных на развитие координационных способностей, а также в получении информации о влиянии данной методики на улучшение показателей координационных способностей детей 7-8 лет экспериментальной группы. В эксперименте приняло участие 20 детей в возрасте 7-8 лет. Было сформировано 2 группы - контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Целью методики является развитие координационных способностей детей 6-7 лет.

Методика предусматривает решение следующих задач:

-- создание организованной психолого-педагогической формы развития воздействия, способствующей развитию у ребёнка умений согласовывать, координировать движения и управлять ими;

-- осваивание и умение использовать в любой деятельности различные виды координационных способностей.

Для развития координационных способностей мы применяли подвижные игры и игровые упражнения.

1. Развитие равновесия:

«Посадим рассаду и соберем урожай»; «Шагай через кочки»; «Бегом по горке»; «Разойдись - не упади»; «Юные гимнасты»; «Кто дольше не уронит»; «Совушка»; «Жмурки с колокольчиком»; «Дружные пары».

2. Развитие реагирующей способности:

«Блуждающий мяч»; «Волк»; «Пчелки и ласточка»; «Гуси»; «Коршун»; «Заря»; «Горелки»; «Краски»; «Филин и пташки»; «Палочка-выручалочка»; «У медведя во бору»; «Гуси-лебеди»; «Куропатки и охотники»; «Льдинки, ветер, мороз»; «Ручейки и озера»; «Рыбаки и рыбки»; «Здравствуй, догони»; «Важенка и оленята»; «На новое пастбище»; «Волк и олени».

3. Развитие координаций усилия, времени, ритма:

«Выгони мяч»; «Посигутки»; «Шар»; «Перетягивание каната».

Развитие кинестетической способности:

народные игры: «Птицелов», «Солнце (Хейро)».

Развитие ориентировки в пространстве:

С бегом: «Самолеты», «Уголок», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место»; с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы»;

С лазанием и ползанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»; с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Эстафета парами», «пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Для реализации методики использовались следующие методы и приемы:

- практические методы- показ на себе, на ребенке, на схеме, сопровождая объяснением;

- игровые методы-имитационные упражнения, использование сюжета, игровые упражнения и игровые занятия;

-словесные - объяснение, рассказ, диалог, пояснение, разъяснение;

-наглядные- живой образец, схемы, модули, сказочные персонажи.

Оценка эффективности методики проводилась по тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей, а именно тестирование абсолютных показателей координационных способностей, способности к равновесию, способности к ориентированию в пространстве.

Для проведения обработки результатов педагогического исследования мы использовали метод математической статистики, где рассчитывались: среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности влияния подвижных игр на развитие координационных способностей детей 7-8 лет в процессе физического воспитания проводилось тестирование координационных способностей до и после эксперимента. Протоколы исследования представлены в приложении А. Сводные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Челночный бег, 3*10 м, сек	10,53±0,08	8,87±0,17**	10,43±0,09	10,08±0,08
Метание теннисного мяча на точность, раз	3,40±0,27	8,40±0,37**	3,60±0,34	5,50±0,27
Проба Ромберга, сек	4,00±0,26	7,70±0,30**	4,20±0,20	5,00±0,21
Повороты на гимнастической скамейке, сек	12,03±0,49	8,77±0,15**	12,61±0,43	10,96±0,34
Бег к набивным мячам, сек	15,45±0,31	11,24±0,32**	15,39±0,24	14,57±0,19

Звездочкой отмечены достоверные отличия показателей между группами в конце эксперимента.

* – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

Рассмотрим изменение показателей более подробно.

После эксперимента в обеих группах произошло улучшение показателей челночного бега, однако в контрольной группе значения снизились на 0,34 сек, а в экспериментальной на 1,66 сек. Значение показателей в экспериментальной группе лучше чем в контрольной на 1,21 сек.

До начала эксперимента и контрольная и экспериментальная группа имели примерно одинаковый уровень показателей челночного бега (достоверных различий до эксперимента между группами нет, $t = 0,5$, $P > 0,05$).

Результаты показателей челночного бега экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достоверно различаются ($t = 4,3$; $P < 0,01$).

Наглядно динамика показателей челночного бега представлена на рисунке 1.

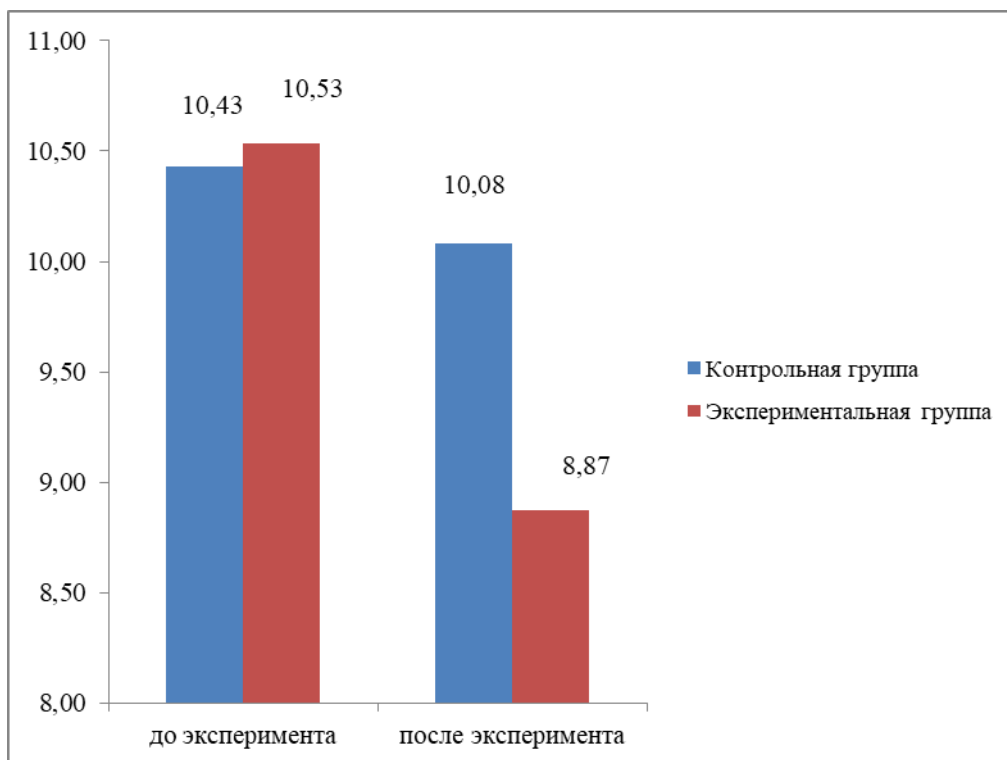


Рис.1. Динамика показателей челночного бега, сек.

После эксперимента в обеих группах произошло улучшение показателей метания теннисного мяча, однако в контрольной группе прирост составил 1,9 раза, а в экспериментальной 5,0 раз. Значение показателей в экспериментальной группе выше чем в контрольной на 2,9 раза.

Показатели метания теннисного мяча до начала эксперимента и контрольная и экспериментальная группа фактически не отличается друг от друга (достоверных различий до эксперимента между группами нет, $t = 0,8$, $P < 0,05$).

Результаты экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достоверно различаются ($t = 4,7$; $P < 0,01$).

Наглядно динамика показателей метания теннисного мяча представлена на рисунке 2.

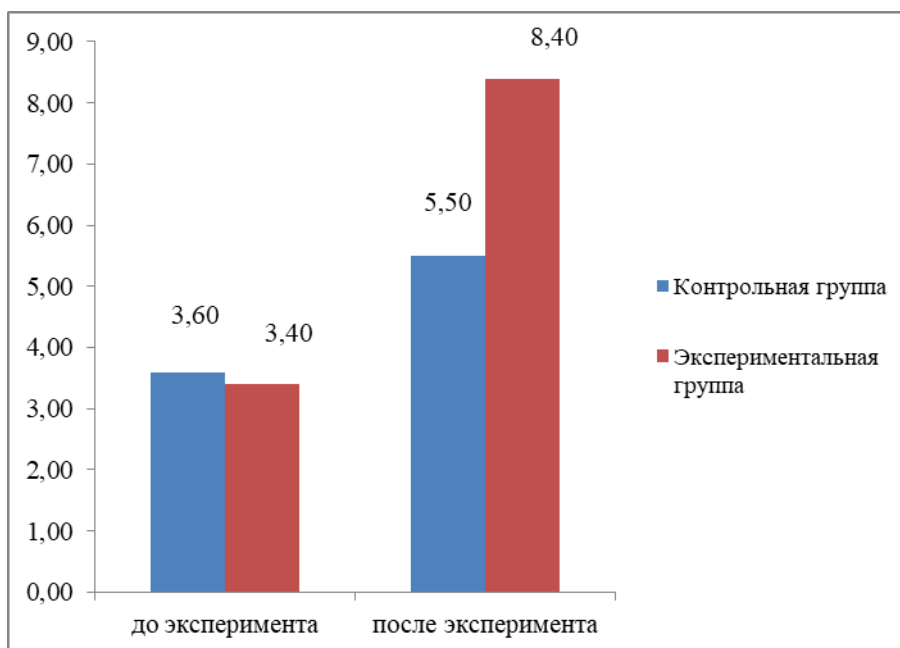


Рис. 2. Динамика показателей метания теннисного мяча, раз.

После эксперимента в обеих группах произошло улучшение показателей пробы Ромберга, однако в контрольной группе прирост составил 0,8 сек, а в экспериментальной 3,7 сек. Значение показателей в экспериментальной группе выше чем в контрольной на 2,7 сек.

Анализ данных, полученных выявил, что до начала эксперимента уровень развития равновесия детей контрольной и экспериментальной группа примерно одинаковый (достоверных различий до эксперимента между группами нет, $t=0,9$, $P>0,05$).

Результаты экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достоверно различаются ($t =3,9$; $P<0,01$).

Наглядно динамика значений пробы Ромберга представлена на рисунке 3.

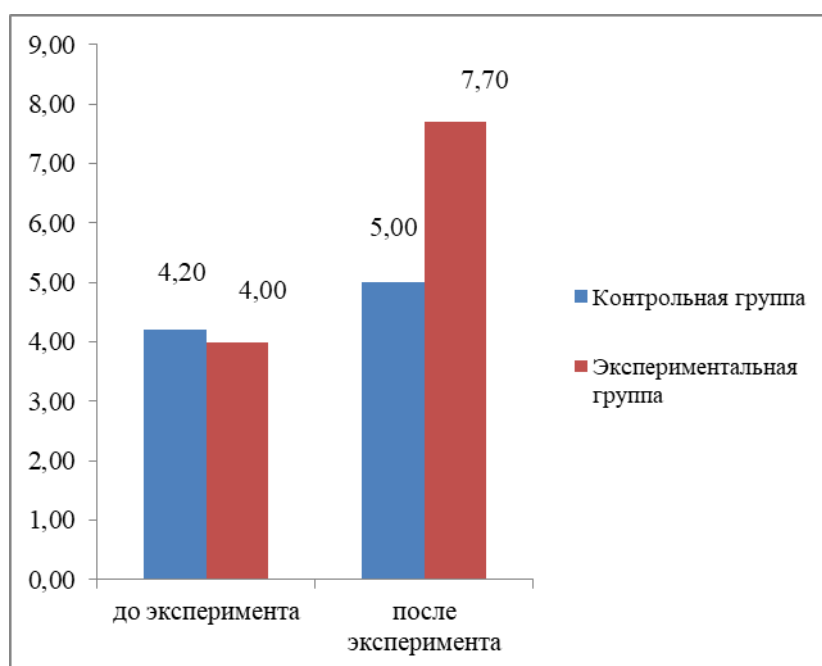


Рис. 3. Динамика значения пробы Ромберга, сек.

После эксперимента в обеих группах произошло улучшение показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке», однако в контрольной группе на 1,65 сек, а в экспериментальной на 3,26 сек. Значение показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 2,19 сек.

До начала эксперимента показатели теста «Повороты на гимнастической скамейке» в контрольной и экспериментальной группа показатели теста отличаются незначительно друг от друга (достоверных различий до эксперимента между группами нет, $t = 0,8$, $P < 0,05$). Результаты экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достоверно различаются ($t = 4,5$; $P < 0,01$).

Наглядно динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке» представлена на рисунке 4.

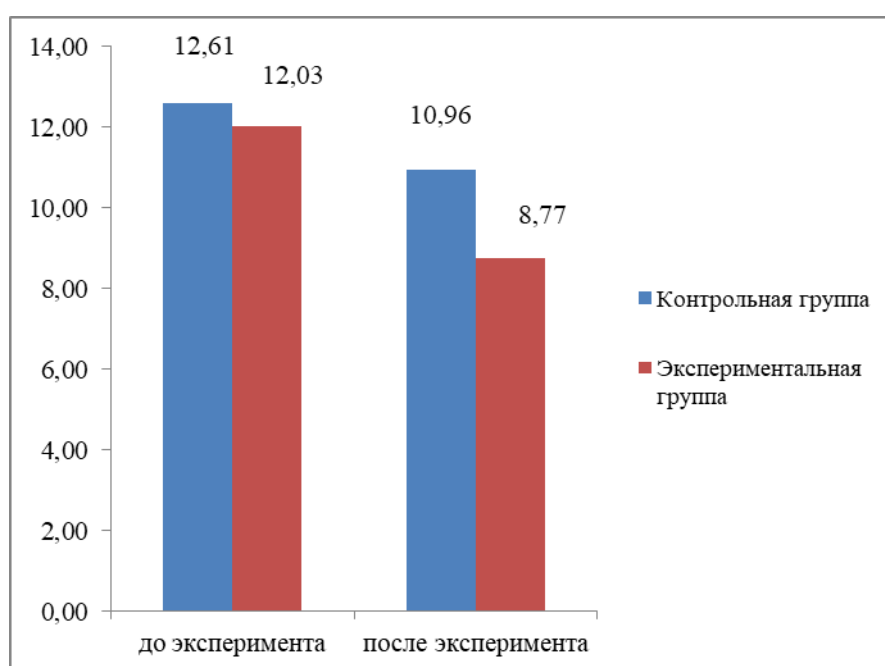


Рис.4. Динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке», сек.

Повторное тестирование показателей бега к набивным мячам выявило улучшение показателей в обеих группах: в экспериментальной группе на 4,21 сек, а в контрольной группе всего на 0,82 сек. Значение показателей в экспериментальной группе лучше чем в контрольной на 3,33 сек.

До начала эксперимента и контрольная и экспериментальная группа имели примерно одинаковый уровень показателей бега к набивным мячам (достоверных различий до эксперимента между группами нет, $t=0,4$; $P>0,05$). Результаты экспериментальной и контрольной групп после эксперимента достоверно различаются ($t=4,1$; $P<0,01$).

Наглядно динамика показателей бега к набивным мячам представлена на рисунке 5.

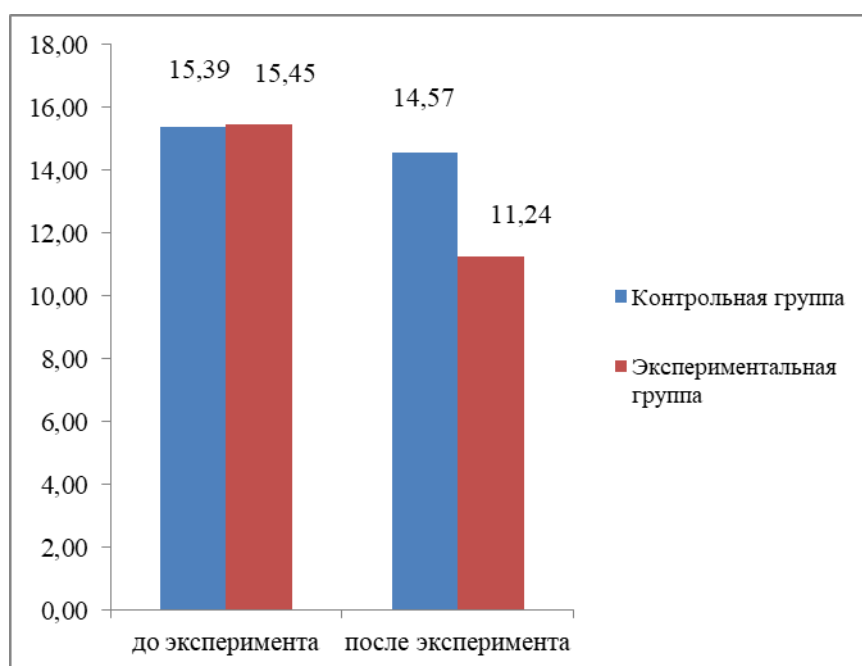


Рис.5 Динамика показателей бега к набивным мячам, сек.

Таким образом, сравнительный анализ результатов уровня развития координационных способностей детей 7-8 лет показал, что разработанная методика подвижных игр по повышению уровня двигательной активности, направленная на развитие координационных способностей эффективна.

Результаты экспериментального исследования дают возможность сделать вывод о том, систематическое использование подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей на занятиях физического воспитания с детьми 7-8 лет повышает двигательную активность ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно- методической литературы показал, что в возрасте 7-8 лет особенное внимание следует уделять развитию координационных способностей, так как именно координационные способности составляют основу двигательной адаптации ребенка к жизни. Высокий уровень развития координации позволяет быстрее осваивать новые движения, снижает риск детского травматизма, позволяет ребенку эффективнее действовать в различных игровых и жизненных ситуациях.

Разработанная методика развития координационных способностей детей 7-8 лет состоит из подвижных игр, направленных в большей степени на «проблемные» виды координационных способностей, а именно координационные способности, относящиеся к разным группам двигательных действий, способность к равновесию, способность к ориентированию в пространстве.

Анализ изменения показателей уровня развития координационных способностей испытуемых экспериментальной группы, проведенный по окончании эксперимента, показал достоверные улучшения :

- по абсолютным показателям координационных способностей, относящихся к различным группам двигательных действий: показатели челночного бега на 15,76%, $P < 0,05$; метание теннисного мяча на точность на 147,1 %, $P < 0,05$;

- по показателям способностей к сохранению равновесия: проба Ромберга - на 92,5%, $P < 0,05$; повороты на гимнастической скамейке на 27,1%, $P < 0,05$;

- по показателям способности к ориентировке в пространстве на 27,25%, $P < 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что систематическое использование подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей на занятиях физического воспитания с детьми 7-8 лет повышает двигательную активность ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А, Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117).- С.7-12
2. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова//Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14-15.
3. Антропова, Е. В. Основные виды и функции двигательной активности / Е.В. Антропова//Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф./отв. за вып. СД Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т.-Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015.-2108 с.
4. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебник/Л.В. Былеева. –М: Физическая культура. -2008.-288 с.
5. Болдырева, В. Б. Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В. Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. – №. 5-6 – С. 157-158.
6. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.-М.: Сфера, 2005.-128 с.
7. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М_М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер-М. : Академия, 2012. - 416 с.
8. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. - Москва: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. - 80 с.
9. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева. – Москва: Физическая культура. -2008.-288 с.
10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.

11. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности /Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 11 (141).-С.14
12. Ерменова, Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова //Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7. – С. 23-27.
13. Ефимова, Е. А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №. 11 (42) Часть 4. – С. 108-113.
14. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14-15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. – С. 94 – 97.
15. Зыков, И.Ю. Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / И. Ю.Зыков, В. Н. Бушуев // Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи : сб. науч. ст. по материалам II регион. науч.-практ. конф., 22 апр. 2011 г. / [науч. ред. Ю. С. Мясников, М. А. Морозова, Г. А. Воронина]. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2011. - С. 46-49.
16. Ионов, А. А. Использование подвижных игр в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / А. А. Ионов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 111.
17. Казакова, О. А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток / О.А. Казакова/Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – №. 3 (28).-С. 71-74

18. Капустин, А.А. Методика концентрированного применения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-х классах / А. А. Капустин, А. В. Максимов // Пути решения эффективности занятий в физической культуре и спорте : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2007. - С. 19-21
19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. - 2016. - №: 1. - с. 15-19
20. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.
21. Кесаревская, Л. Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников/ Л.Н. Кесаревская. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.
22. Корниенко, В. В. Дигательная активность человека как механизм становления личности / В.В. Корниенко, Т.Н. Курицына //Иновационная наука. – 2018. – №. 1.-С. 451-452
23. Кошко, Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе / Н.Н. Кошко // Проблемы физического воспитания, формирования ЗОЖ и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегион. науч. – практ. конф. с международ. участием / СибГУФК. – Омск., 2013. – С. 99 – 105.
24. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : ЦЭНАС, 2003 . - 184 с.
25. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учебное пособие/Е.В.Кузьмичева.-: Физическая культура.-2008.-112 с.
26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2007. 464 с.

27. Лепешкин, В. А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры / В. А. Лепешкин. – Москва: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
28. Луткова, Я.З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания : учебно-метод. пособие /М.В. Луткова, Л.Н. Минина. — СПб. : СПбТАФКим. ПФ. Лесгафта, 2003. - 83 е.
29. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 2 – 6.
30. Меннер, А. Э., Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина //Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №. 12-2. – С. 116-118.
31. Мясников, Ю.С. Оптимизация двигательного режима младших школьников, имеющих нарушения осанки, средствами подвижных игр и игровых упражнений / Ю. С. Мясников, Т. В. Кривцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и пути их решения : сб. науч.-метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, Е. В. Свинар. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2010. - С. 185-188
32. Осипов, Р.Л. Подвижные игры в начальной школе : учеб.-метод. пособие / Р. Л. Осипов. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2012. - 64 с.
33. Осипов, Р.Л. Функциональные возможности детей младшего школьного возраста в подвижных играх / Р. Л. Осипов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : сб. науч.-метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2008. - С. 63-69
34. Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Патрикеев А.Ю.— М.: ВАКО, 2008.— 176 с.

35. Пегушина, Ю. В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю. В. Пегушина, Н. Н. Грачева // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – №. 4. – С. 130-133.
36. Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – С. 281.
37. Погудин, С. М. Оценка оздоровительной эффективности физической подготовки и направления ее индивидуализации у школьников / С. М. Погудин, Д. В. Фонарев // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 2.-С. 458.
38. Рожко, Г. Т. Подвижные игры на уроке физической культуры / Г. Т. Рожко, Г. К. Шарипова // Научный взгляд в будущее. – 2016. – Т. 7. – С. 68-72.
39. . Садыкова, С. Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.
40. Свечкарёв, В. Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2017. – №. 7.-С. 145.
41. Сотникова, Н. А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей /Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №. 4. – С. 313-314.
42. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.
43. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М. : Советский спорт, 2011. – 480 с.
44. Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной

двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problems and innovations. – 2016. – С. 455-458.

45. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста /Д.Р. Хайбуллина: науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2009) .- С. 55-59

46. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – «3 (31). – С.4 - 7.

47. Щуров, А. Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).-С.145-148

48. Якимова, Е. А.Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков //Science Time. – 2017. – №. 5. – С. 161-165.-С. 86-88

49. Яковлева, В. Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры/ В. Н. Яковлева //Science Time. – 2015. – №. 7 (19).-С. 14-16.

50. Ярлыкова, О. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 1-3 (6).-С. 51-56

51. Ярлыкова, О. В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 8-3 (13).- С.44

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Протоколы исследования

Динамика показателей челночного бега детей контрольной группы, сек

№	до	после	отклонение
1	10,42	10,18	-0,24
2	10,69	10,24	-0,45
3	10,16	10,11	-0,05
4	10,38	9,87	-0,51
5	10,27	9,59	-0,68
6	10,89	10,23	-0,66
7	10,74	10,44	-0,3
8	10,36	10,16	-0,2
9	9,92	9,85	-0,07
10	10,45	10,17	-0,28
Среднее значение	10,43	10,08	-0,344

Динамика показателей челночного бега детей экспериментальной группы, сек

№	до	после	отклонение
1	10,57	8,97	-1,6
2	10,69	9,12	-1,57
3	10,76	8,76	-2
4	10,36	9,84	-0,52
5	10,11	8,86	-1,25
6	10,97	9,25	-1,72
7	10,36	9,18	-1,18
8	10,44	8,12	-2,32
9	10,48	8,44	-2,04
10	10,59	8,19	-2,4
Среднее значение	10,53	8,87	-1,66

Динамика показателей метания теннисного мяча детей контрольной группы, раз

№	до	после	отклонение
1	4	5	1
2	3	5	2
3	2	6	4
4	3	7	4
5	5	5	0
6	4	4	0
7	2	6	4
8	4	5	1
9	5	6	1
10	4	6	2
Среднее значение	3,6	5,5	1,9

Динамика показателей метания теннисного мяча детей экспериментальной группы, раз

№	до	после	отклонение
1	3	9	6
2	3	9	6
3	3	8	5
4	4	9	5
5	4	7	3
6	3	6	3
7	2	9	7
8	3	8	5
9	4	9	5
10	5	10	5
Среднее значение	3,4	8,4	5

Динамика значения пробы Ромберга детей контрольной группы, сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	3	4	1
2	4	4	0
3	4	5	1
4	5	5	0
5	4	6	2
6	4	5	1
7	5	6	1
8	4	5	1
9	5	5	0
10	4	5	1
Среднее значение	4,2	5,0	0,8

Динамика значения пробы Ромберга детей экспериментальной группы,

сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	5	8	3
2	5	7	2
3	4	7	3
4	4	8	4
5	3	9	6
6	4	8	4
7	3	9	6
8	3	6	3
9	4	7	3
10	5	8	3
Среднее значение	4,0	7,7	3,7

Динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке»
детей контрольной группы, сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	14,1	12,4	-1,7
2	12,3	10,1	-2,2
3	12,6	10,5	-2,1
4	14,3	10,3	-4
5	11,5	10,5	-1
6	10,4	9,8	-0,6
7	13,2	11,6	-1,6
8	13,4	12,3	-1,1
9	13,5	9,8	-3,7
10	10,8	12,3	1,5
Среднее значение	12,61	10,96	-1,65

Динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке»
детей экспериментальной группы, сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	13,3	8,4	-4,9
2	12,4	9,5	-2,9
3	10,2	8,3	-1,9
4	14,6	8,6	-6
5	14,1	8,8	-5,3
6	12,2	8,2	-4
7	10,4	9,4	-1
8	11,2	8,5	-2,7
9	11,3	9,3	-2
10	10,6	8,7	-1,9
Среднее значение	12,03	8,77	-3,26

Динамика показателей бега к набивным мячам детей контрольной группы, сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	16,4	15,2	-1,2
2	15,7	15,1	-0,6
3	15,2	14,6	-0,6
4	16,7	15,3	-1,4
5	14,8	14,5	-0,3
6	14,3	14,2	-0,1
7	14,9	14,1	-0,8
8	14,7	13,4	-1,3
9	15,8	15,1	-0,7
10	15,4	14,2	-1,2
Среднее значение	15,39	14,57	-0,82

Динамика показателей бега к набивным мячам детей экспериментальной группы, сек

№	до эксперимента	после эксперимента	отклонение
1	15,4	11,5	-3,9
2	16,2	9,7	-6,5
3	15,7	10,8	-4,9
4	14,2	10,6	-3,6
5	15,7	11,5	-4,2
6	14,1	10,7	-3,4
7	15,3	10,4	-4,9
8	16,8	12,3	-4,5
9	16,7	13,1	-3,6
10	14,4	11,8	-2,6
Среднее значение	15,45	11,24	-4,21