



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Тема выпускной квалификационной работы

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверено на объем заимствований:
65 % авторского текста

Выполнила:
Студентка группы ОФ-414/106-4-1
Сакулина Ольга Вадимовна

Работа принята к защите
«17» мая 2020 г.
зав. кафедрой ТимФКиС

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТимФКиС
Кравцова Лариса Михайловна.

Жабиков В.Е.

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1 Координационные способности и основы их воспитания.....	6
1.2 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	18
1.3 Спортивная гимнастика как основное средство физического развития детей младшего школьного возраста.....	23
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	32
2.1 Организация и методы исследования.....	32
2.2 Реализация методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	35
2.3 Анализ результатов исследования.....	38
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка, приобретение им запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Двигательную сферу школьника образуют физические качества, запас двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

Развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков, оказывает значительное воздействие на совершенствование жизненно важных функций организма, особенно в период его роста, способствует повышению уровня физического развития, а также укреплению и оздоровлению ребенка.

Исследования С. П. Левушкин, С. Н. Блинков демонстрируют, что у учеников младших классов существуют предпосылки для успешного развития всех двигательных навыков, именно младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным периодом для развития навыков координации. По мнению В.И. Ляха естественный рост показателей координационных способностей с 7 до 10 лет составляет у девочек 62,3%, у мальчиков 56,2%.

Навыки координации имеют большое значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, соответственно, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями.

В развитии координации и поддержания интереса учащихся к занятиям необходима «новизна». Также координация невозможна без развития функции равновесия. Чем меньше площадь опоры, тем труднее сохранить равновесие. Например, хождение по гимнастическому бревну, ширина которого составляет всего 10см.

Педагогические наблюдения показали, что учителя физической культуры начальных классов уделяют недостаточное внимание развитию данных способностей, что приводит к снижению эффекта обучения новым упражнениям. Уроки с включением упражнений с необычными исходными положениями, разноименными движениями рук и ног, применение различных гимнастических снарядов развивают двигательные способности у младших школьников и более других совершенствуют координационные способности.

Таким образом, все вышесказанное определило актуальность нашей темы и выявило необходимость проведения исследования, направленного на разработку методики, чтобы повысить уровень физической подготовленности и интерес школьников к урокам физической культуры.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики.

Объект исследования – физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что развитие координационных способностей у учащихся начальных классов будет проходить более эффективно, если применять методику, включающую упражнения из спортивной гимнастики на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу и обобщить практический опыт развития координационных способностей;
2. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей у детей;
3. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование учащихся с целью определения показателей развития координационных способностей.

База исследования: МАОУ «Лицей №82 г. Челябинска»

Этапы исследования: Исследование проходило в 3 этапа:

Первый этап (сентябрь 2019г) – теоретический. Осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, определение целей, предмета и задач исследования. Изучение и анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме развития координации движений у детей младшего школьного возраста.

Второй этап (октябрь 2019г – февраль 2020г) – опытно-экспериментальный. Решались такие задачи, как организация и проведение педагогического эксперимента, с целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы исследования, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация исследования.

Третий этап (март 2020 – апрель 2020г) – заключительно-обобщающий. Проводилось итоговое тестирование, обработка результатов исследования, формулировка выводов, редактирование и оформление работы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Координационные способности и основы их воспитания

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 и динамической точности движений. В теории физического воспитания все эти качества или способности связаны с термином ловкость: способность человека мгновенно, эффективно, целесообразно, то есть более рационально: освоить новые двигательные операции в зависимости от ситуации с безопасным решением двигательных задач. Ловкость – это сложное интегративное двигательное качество, уровень развития которого определяется различными факторами. Большое значение имеют ощущение высокоразвитых мышц и так называемая пластичность корковых нервных процессов. Степень проявления последних зависит от актуальности координационных связей, скорости образования, точности перехода от одной реакции к другой. Основу концепции ловкости является умение координировать [5].

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

Если объединить целый ряд способностей, которые относятся к координации движений, то их можно разделить на три группы:

Первая группа. Способность измерять и регулировать временные, пространственные и динамические параметры движений с точностью.

Вторая группа. Способность поддерживать динамическое и статическое (определенную позу) равновесие (баланс).

Третья группа. Способность выполнять двигательные действия без чрезмерного напряжения мышц (скованности).

Навыки координации, принадлежащие к первой группе, зависят от «чувства пространства», от «чувства времени». А также, так называемого, «мышечного ощущения», т.е. чувства усилия, которое мы прилагаем.

Навыки координации, относящиеся ко второй группе, зависят от способности сохранять устойчивое положение тела в течение самого длительного времени, например баланс, состоящий в стабильности позы в статических положениях и в ее равновесии при движениях.

Навыки координации, относящиеся к третьей группе, можно разделить на контроль координационного напряжения и тонического напряжения. Первый характеризуется чрезмерным мышечным напряжением, что позволяет поддерживать определенную осанку. Второе выражается в ригидности, сокращении движений, связанных с чрезмерной активностью сокращений мышц, чрезмерном включении различных групп мышц, в частности мышц-антагонистов, неполном освобождении мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что предотвращает образование идеальной техники [43].

Проявление координационных способностей зависит от различных факторов, а именно:

- 1) Способности человека к тщательному анализу движений;
- 2) Деятельности анализаторов;
- 3) Сложности моторной задачи;
- 4) Уровня развития других физических качеств (скоростные способности, скоростно-силовые, быстрота, выносливость, гибкость);
- 5) Уверенности и решимости;
- 6) Возраста;

7) Общей физической подготовки и специальной физической подготовки [6].

Навыки координации, которые характеризуются точным контролем пространственных, силовых и временных параметров обеспечиваются комплексным действием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют ярко выраженные возрастные особенности. Поэтому дети в возрасте от 4 до 6 лет отличаются низким уровнем развития координации, нестабильной координацией движений, имеющих симметричный характер. Их двигательные навыки формируются на фоне чрезмерной ориентации и ненужных двигательных реакций, а способность дифференцировать усилия - недостаточна. В возрасте от 7 до 8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных показателей. В период с 11 до 13-14 лет точность дифференцировки мышечных усилий повышается, улучшается способность воспроизводить определенный ритм движений. Дети в возрасте от 13 до 14 лет отличаются высокой способностью справляться со сложными двигательными задачами, что связано с завершением формирования функциональной сенсомоторной системы и дифференциацией мышечных усилий, достигающих оптимального уровня. При онтогенетическом развитии двигательных программ он достигает максимума к 11-12 годам. Именно этот возрастной период, главным образом, выделяется авторами как особо восприимчивый к целенаправленным тренировкам. Стоит обратить внимание, что у юношей уровень развития координационных способностей с возрастом заметно выше, чем у девочек [19].

Задачи развития координационных способностей:

При воспитании координационных способностей решаются две группы задач:

- 1) по универсальному развитию;
- 2) по специально направленной методике развития.

Первая группа преимущественно решается в дошкольном возрасте и фундаментальном физическом воспитании учащихся. Установленный общий уровень развития координационных навыков создает предпосылки для последующего развития и совершенствования в двигательной активности [27]. Важная роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Двигательный запас учащихся новыми двигательными умениями и навыками и на этой основе развитие координационных способностей, которые проявляются в циклических и ациклических локомоциях, спортивных и подвижных играх, метательных движениях с акцентом на дальность и меткость, а также в гимнастических и акробатических упражнениях обеспечиваются школьной программой.

В процессе спортивной тренировки и профессионально - прикладной физической подготовки решаются задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией [51].

В видах спорта, ведущим фактором которых является техника исполнения двигательных движений (фигурное катание, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, синхронное плавание), первостепенное место занимают способности создавать новые, все более усложняющиеся и совершенствующиеся формы движений. А также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Например, в единоборствах, спортивных играх в наибольшей степени требуется способность оперативно и рационально трансформировать движения и формы действий по ходу соревнований. А в таких видах спорта, как горнолыжный спорт, где в обстановку действий намеренно вводят препятствия, заставляя спортсменов быстро и решительно менять свои движения или переходить от согласованных действий к другим.

В приведенных выше видах спорта тренеры и спортсмены стремятся довести координационные способности, которые соответствуют деталям их спортивной специализации до максимально возможной степени совершенства [53].

В профессионально - прикладной физической подготовке воспитание координационных способностей тоже имеет строго специализированный характер.

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно – техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи профессионально – прикладной физической подготовки по развитию координационных способностей:

- 1) Улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- 2) Развитие координации движений не ведущей конечности;
- 3) Развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам [20].

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводят к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком, качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений [10].

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 счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая её 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 [16].

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 (мячи, гимнастические палки, ленты, гимнастические снаряды 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, стойки на голове или руках), упражнения на равновесие [14].

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, в высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для обучения способности быстро и надлежащим образом перестраивать двигательную активность в связи с внезапно меняющейся ситуацией, высокоэффективными средствами являются мобильные игры, боевые искусства (бокс, дзюдо, 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 [7].

Специальные упражнения разработаны для улучшения координации движений с учетом специфики выбранного вида спорта, профессии. Это схожие согласованные упражнения с техническими и тактическими действиями в данном виде спорта или рабочих действиях. В спортивной тренировке используются две группы таких инструментов:

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

б) развивающие упражнения, которые направлены непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в спортивной гимнастике специальные упражнения в затрудненных условиях – вольные упражнения под музыку с облегченной акробатикой с утяжелителями на руках и ногах по 1 кг и др.) [44].

Упражнения, направленные на развитие координационных навыков, эффективны лишь до тех пор, пока они не будут доведены до автомата. Далее они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка упражнение

и выполняемое тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Координационные упражнения лучше планировать на первую половину основной части урока или тренировки, ведь они быстро приводят к утомлению или перетренированности, что ведет к травматизму учащегося или спортсмена [27].

Мышечное напряжение проявляется в двух формах (координационной и тонической).

1. Тоническое напряжение (повышение мышечного тонуса в покое). Этот тип напряжения часто возникает при значительной мышечной усталости и может быть постоянным. Чтобы избежать этого, рекомендуется использовать:

- а) растяжку, по большей части динамического характера;
- б) разнообразные маховые движения ногами и руками в расслабленном состоянии;
- в) плавание;
- г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационное напряжение (неполное расслабление мышц во время работы или задержка перехода к основам расслабления). Чтобы преодолеть этот вид напряжения, рекомендуется использовать следующие методики:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически обновлять сознательную ориентацию на расслабление в нужное время. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это в значительной степени предотвратит возникновение ненужной напряженности;

б) применять специальные упражнения на релаксацию, дабы сформировать у занимающихся ясное понимание напряженного и расслабленного состояния мышечных групп. Этому способствуют такие

упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других;

в) контролируемый переход мышечной группы напряжения к расслаблению;

г) выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления [9].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения,
- 2) вариативного упражнения,
- 3) игровой,
- 4) соревновательный.

При изучении новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, потому что такие движения могут быть освоены только после внушительного числа их повторений при относительно стандартных условиях.

Метод переменного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Он подразделяется на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией изменения действий и условий выполнения. Первый включает в себя следующие разновидности методов обучения:

а) 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 полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

б) изменение исходных и конечных положений – бег из положения приседа, упора лёжа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе;

в) варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот;

г) 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 т.п.;

д) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой или маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» или неудобной рукой и т.п.)

е) выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

ж) выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения на равновесие, 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 действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров [16].

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 т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся в достаточной мере физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению тех или иных координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие

двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [3].

Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способностей человека осознанно воспринимать свои ощущения. А. Крестовников (1947, 1951) утверждал, что тренировка с отключенным зрительным анализатором во многом повышает чувствительность других афферентных систем и одновременно активизирует всю функциональную систему. Впоследствии был подтвержден положительный эффект временной деактивации зрения на большую ясность и независимость кинетических ощущений. В начале двадцатого века П.Ф. Лесгафт объявил, что студент должен научиться тренироваться с конкретными параметрами. Чтобы научить студентов правильно оценивать проявления движений, он разработал серию упражнений, в ходе которых учащиеся знакомились с различными двигательными ощущениями. Эти различные ощущения легли в основу обучения навыкам управления движением. В этом случае в качестве основного метода были выбраны исследования пространственных отношений, и распределения работы по времени на основе различий в их параметрах. При этом основным методом было избрано изучение пространственных отношений, и распределение работы во времени на основе различия их параметров. В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что проводится систематическая работа по обучению. Специальные навыки у школьников должны основываться на четких нравах и моделях физиологии движения и психологии. В связи с этим А.И. Бобкин (1967), в основе которого лежит идея, предложенная П.Ф. Лесгафтом. В качестве основы вариационной системы автор использует основные признаки движения человека, которые различаются по направлению, амплитуде, усилию, скорости, ритму и темпу. Конкретные параметры изменения указаны в каждом из этих признаков.

Начиная с 1960-х годов, методы обучения способности оценивать движения во времени, пространстве и степени мышечного усилия начали развиваться очень активно. Среди множества положений было обнаружено, что комплексное использование методов в воспитательной работе «простых повторений», «сложных», «контрастных» и «сближаемых заданий» значительно повышает точность разбега и точность самих прыжков в длину. В то же время, точность прыжка оказалась более успешной, если дополнительные стимулы в виде цифрового домашнего задания и длины прыжка последовательно включаются в пространственно-различительную деятельность учеников [40].

Большие возможности и перспективы для этого подхода были определены А.И. Бобкиным; А.В. Николаенко и др. Эффективность этого метода объясняется результатом повышенной сенсорной активности, на основе которой у детей развивается способность быстро осваивать сложные элементы спортивной техники и получать точность движений. При этом установлено, что используемые методы вариации должны соответствовать этапу обучения. Например, на этапе познания двигательных действий использовался метод «сопоставления на доверительной основе» (дети изменяют свои действия независимо, ориентируя ощущения) и метод «сопоставления на фактической основе» (субъективные ощущения подкрепляются объективной информацией, оценкой результатов действий). На этапе разучивания применялись три приема варьирования: «по слову», основанные на организации внешних условий для упражнений, и «смешанные» (устное обучение, практические ситуации, объяснение цели). На этапе совершенствования двигательных действий в широком плане применялись осложненные действия добавочными движениями, выполнение комплексных действий (преодоление полосы препятствий) [10].

С развитием способности различать время, пространство и мышечное напряжение необходимо:

- развивать все виды дифференциации одновременно;

– для развития разграничений усилий работать со «средними» и «небольшими» усилиями. Обратить особое внимание на отстающие группы мышц-сгибателей бедра, туловища, голени. При улучшении дифференцировки времени обращайтесь особое внимание на временные микроинтервалы [63].

Для решения проблемы в целом, вопрос о средствах повышения точности движений также немаловажен. В них показано, что исследователи используют для этой цели базовые или подводящие упражнения с переменным содержанием, но существуют и другие решения.

В.В. Белинович предложил два способа повышения точности движений: Первый способ назван путем выполнения движений, которые требуют высокой точности; Второй способ (более подходящий, по мнению автора) - выполнять точно поставленные задачи. В.В. Белинович рассуждал так, что упражнения в метании, жонглировании, удары ракеткой по мячу и т.п. более способствуют развитию точных движений, чем некоторые упражнения, изобретенные в точных движениях [5].

1.2 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Знание и учёт возрастных особенностей строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов, необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причем не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития. Наиболее наглядными показателями физического развития являются ежегодные изменения роста и веса ребёнка. Эти показатели свидетельствуют о том, что процесс физического развития детей протекает неравномерно, волнообразно: в одном возрасте наблюдается убыстрение роста (тело ребёнка вытягивается в длину), в другом, наоборот, заметно

увеличивается вес тела при одновременном замедлении его роста (тело ребёнка делается полнее, округляется). По этим показателям можно выделить следующие периоды телесного развития детей: 1) период первого округления (от 1 года до 4 лет), для которого характерно ежегодное значительное увеличение веса при относительно небольшом росте тела в длину; 2) период первого вытяжения (от 5 до 7 лет), характеризующийся заметным ростом тела в длину при относительно слабом увеличении его веса; 3) период второго округления (от 8 до 10 лет); 4) период второго вытяжения (от 11 до 16 лет) и 5) третий период округления или период созревания (от 16 до 20 лет) [19].

У детей младшего школьного возраста (от 7 до 11-12 лет) ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается на 2-2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) и меняется к лучшему её форма, становится более приспособленной к выполнению своей функции. Дыхательная функция потенциально улучшается, однако из-за слабости дыхательных мышц она все еще несовершенна: дыхание младшего ученика относительно быстрое и поверхностное, в выдыхаемом воздухе только 2% углекислого газа против 4% у взрослого. Масса сердца по отношению к массе тела близка к стандартам для взрослых: 4 г на 1 кг общей массы тела. Однако пульс остается учащённым – до 84-90 ударов в минуту против 70-72 у взрослого; поэтому снабжение всех тканей организма кровью почти в 2 раза больше, чем у взрослого (за счет убыстренного кругооборота крови). Сердце лучше справляется с этой работой, потому что просвет артерии в младшем школьном возрасте относительно шире. В то же время сердце продолжает оставаться легко возбудимым, в его работе часто наблюдается аритмия под воздействием различных внешних воздействий, иногда даже незначительных. В крови содержится меньшее количество (по сравнению со взрослыми) гемоглобина (от 70 до 74% по сравнению с 80% у взрослых). Мышцы у детей этого возраста все еще слабы, особенно мышцы спины, и не

могут удерживать тело в правильном положении в течение длительного времени, что может привести к ухудшению осанки. Правда, мышечная система у учеников начальной школы способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении, как мышечного объема, так и мышечной силы, но ее развитие происходит не само по себе, а в связи с количеством достаточно движений и мышечной работы. В младшем школьном возрасте (от 8 до 9 лет) анатомическое формирование структуры мозга заканчивается. Однако в функциональном плане мозг ещё отстает. Его развитие совершается под влиянием и в связи с учебными занятиями в школе, которые требуют длительного напряжения внимания, сосредоточенной умственной работы, заучивания и удерживания в памяти учебного материала, подчинения всей работы и поведения установленному в школе режиму и правилам дисциплины. В связи с этим происходит усиление процессов возбуждения и торможения, процессы дифференцировки улучшились; роль второй сигнальной системы постепенно возрастает еще больше, хотя первая сигнальная система в течение всего ее возраста остается очень важной, что требует правильного использования визуальных методов обучения [36].

Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В данный период наблюдается дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребёнка, которое обеспечивает возможность систематического обучения в школе. В первую очередь, улучшается функционирование мозга и нервной системы. По словам физиологов, к 7 годам кора головного мозга уже достаточно зрелая. Тем не менее, эмоциональная сфера: младшие школьники легко отвлекаются, не могут долго концентрироваться, очень волнующие и эмоциональные. В младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Различия в темпах развития мальчиков и девочек сохраняется: девочки всё также опережают мальчиков. Указывая на это,

некоторые авторы приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой сидят дети разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте» [9].

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

С самого начала школа ставит перед ребенком ряд задач, не связанных напрямую с его предыдущим опытом, но требующих максимального привлечения интеллектуальных и физических сил. На ребёнка влияет комплекс новых факторов: классных коллектив, личность педагога, изменения режима и темпа жизни, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда приятных обязанностей.

Младший ученик в своем развитии переходит от анализа предмета, отдельного явления к анализу связей и отношений между явлениями и предметами. К характерным особенностям младшего школьного возраста можно отнести: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. У младших школьников каждая из известных характеристик выступает в первую очередь как положительная сторона, и это уникальная особенность этого возраста.

Зачастую, младшие школьники безоговорочно отвечают требованиям учителя, не вступают с ним в споры. Они уверенно воспринимают оценки и учения учителя, подражают ему способом мышления, манеры общения. Если задание назначено на урок, дети выполняют его осторожно, не задумываясь о цели своей работы. Психологические характеристики, такие как доверчивость, усердие, являются предпосылкой для эффективного воспитания и обучения. Вместе с тем безраздельное подчинение авторитету

учителя, бездумное выполнение его указаний могут в дальнейшем отрицательно сказаться на процессе обучения и воспитания [67].

У младшего школьника острая потребность в движении. Он не может долго сидеть на уроке. Особенно ярко такая подвижность проявляется на переменах. Вот почему необходимо предлагать детям возможность больше двигаться. Постепенно у ребёнка появляется и потребность в самооценке взрослых, но и собственной [2].

Литературный анализ свидетельствует о том, что период 6-8 лет – это один из самых трудных периодов жизни ребёнка. Здесь происходит возникновение сознания своего ограниченного места в системе со взрослыми, стремление к осуществлению. Общественно - значимой и общественно - оцениваемой деятельности. У ребёнка возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может. Говоря о самосознании, часто имеют в виду осознания своих личных качеств. В данном случае речь идет об осознании своего места в системе общественных отношений [41].

Производительность поведения ребёнка проявляется при выполнении требования, конкретных правил, задаваемых учителем, при работе по образцу. Поэтому особенности произвольного поведения прослеживаются не только при наблюдении за ребенком на индивидуальных и групповых занятиях, но и с помощью специальных методик [67].

Достаточно широко известный ориентационный тест школьной зрелости Керна – Йирасека включает в себя, кроме рисования по памяти мужской фигуры, два задания – срисовывание письменных букв и срисовывание группы точек, т.е. работа по образцу. Аналогична этим заданиям методика Н.И. Гуткиной «Домика»: дети срисовывают картинку, изображающую домик, составленный из элементов прописанных букв [22].

Изучение интереса к содержанию учебной деятельности, приобретение знаний, связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений, а стимулирует это чувство одобрение учителя, взрослого,

подчеркивание даже самого небольшого успеха, продвижении вперед. В целом за время обучения ребёнка в начальном звене школы у него должны сформироваться следующие качества: производительность, рефлексия, мышление в понятиях; он должен успешно освоить программу; у него должны быть сформированы основные компоненты деятельности [48].

1.3 Спортивная гимнастика как основное средство физического развития детей младшего школьного возраста

Гимнастика это система телесных упражнений, зародившаяся еще в Древней Греции, которая служила целям общего всестороннего и гармоничного физического развития. Хотя, существует и другое мнение происхождения этого слова «гимнос» от греческого значит «обнаженный», так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

В гимнастику древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, входили также упражнения из плавания, верховой езды, ритуальных и имитационных танцев и упражнения, по которым проводились публичные состязания – прыжки, бег, борьба, метания, кулачный бой, езда на колесницах, которые включались в программу Олимпийских игр древности.

Трудно представить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала спортом. С самых первых Олимпийских игр основой соревнований для гимнастов были упражнения на гимнастическом помосте: коне, кольцах, брусьях, турнике и в опорном прыжке, а с 1932 года - и в вольных упражнениях. Однако, отдавая дань гимнастике - системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране-организаторе Олимпийских игр, в программу соревнований включались дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовке, а именно лазание по канату, спринтерский бег, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра. Первоначально в

соревнованиях по гимнастике участвовали только мужчины, а в 1928 г. впервые соревновались и женщины [64].

Спортивная гимнастика включает в себя соревнования на гимнастических снарядах. У девушек – бревно, вольные упражнения, опорный прыжок и разновысокие брусья. У мужчин, помимо тех же опорного прыжка и вольных упражнений, добавляются параллельные брусья, перекладина, конь и кольца.

Упражнения на бревне представляют собой единую гармоничную композицию из динамичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде, ширина которого составляет всего 10см, а высота 125см. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть двойные сальто, винты вперёд и назад, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и артистизм. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин. У женщин композиция выполняется исключительно под музыку.

Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается фаза полёта прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Женские упражнения на разновысоких брусьях включают обороты и перелёты на верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками.

Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы.

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части тела коня. Конь является наиболее сложным снарядом у гимнастов.

Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах.

Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Очень эффектно смотрятся различные перелёты, названные в честь гимнастов, которые выполнили этот элемент первыми [49].

Секрет и особенность гимнастики состоит в том, что она сочетает в себе огромную физическую работу и изящество, атлетизм и утонченность.

Привычка к физическому воспитанию и спорту, потребность в движении формируются легче всего и должна быть сформирована в дошкольных учреждениях. Моторная активность, по большей части, вызывает «мышечную радость» у ребенка. Это фундаментальные факторы всестороннего и гармоничного развития и совершенствования личности [69].

Само словосочетание «спортивная гимнастика» указывает на универсальность и многогранность, что отражает естественную потребность детей в занятиях. Ведь используя различные гимнастические упражнения, дети становятся более выносливыми, координированным, гибкими, сильными. Успешно преодолевают трудности, у них вырабатывается стойкость характера, внимательность, концентрация, пластика движений, эстетический вкус. А также улучшаются медицинские показатели, совершенствуется дыхательная и сердечно - сосудистая системы [66].

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще далеки от совершенства. Недостаточная сила и баланс нервных

процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением могут привести к быстрому истощению клеток коры головного мозга, быстрой утомляемости [13].

Вместе с тем дети этого возраста легко могут овладевать сложными координационными движениями, поскольку им свойственна высокая пластичность нервной системы. Однако при действии сильных и монотонных двигательных раздражителей у них снижается устойчивость к внешним воздействиям и развивается запредельное торможение. Избежать этого можно путем внесения разнообразия в занятия физическими упражнениями, введения различных элементов на гимнастических снарядах, чем так богаты занятия по спортивной гимнастике [7].

Спортивная гимнастика сочетает в себе компоненты, которые идеально адаптируются к другим характеристикам детства. Потребность детей в двигательной активности, полнее всего реализуется в игре и эстафетах с использованием гимнастических упражнений или гимнастического инвентаря. Основным активизатором игры является удовольствие и удовольствие тратить накопленные силы и энергию. Поэтому включение игровых составляющих или же эстафет делает занятия гимнастикой достаточно привлекательными для детей этого возраста [34].

Под влиянием гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредотачиваться на том, чему их учит преподаватель в данный промежуток времени, обычно это легко и весело, то есть без особого стресса. В упражнениях достигается уверенность, их нельзя «смазать», делать быстро. Каждый ребенок в поле зрения, каждое его неправильное движение бросается в глаза и немедленно исправляется. Так формируется способность к устойчивому вниманию, собранности и концентрированности на свое тело и движениях, что является важной предпосылкой успешной учебной деятельности. Дети становятся проворными, грациозными, гибкими, хорошо скоординированными и свободными в передвижении, прекрасно сидят и

ходят, их ходьба становится легкой и грациозной, а осанка совершенной и здоровой [64].

Гимнастика дает естественную безопасность и легкость, во многом благодаря осознанию власти над движениями своего тела в пространстве. Основным результатом уроков гимнастики является воспитание жесткой внутренней дисциплины, режима, и это достигается не интенсивной скучной работой, а радостной деятельностью для ребенка, соответствующей его естественным склонностям к ритму, движению и красоте. Гимнастика может служить отличным базисом для развития всех физических качеств. В дальнейшем ребёнок сможет пойти в любой вид спорта, так как он легко и быстро учит новые движения, ориентируется в пространстве [4].

Формирование человека на всех этапах развития проходило в связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на низком уровне, что не соответствует современным требованиям к физическому воспитанию в школе. Поэтому проблема качественного моторного образования очень актуальна и требует дальнейшего совершенствования [46].

Уроки, с включением гимнастических упражнений являются очень эффективным средством комплексного воспитания и совершенствования двигательных качеств. Они в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, силу, координацию, гибкость и др.

Образовательные задачи:

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:

- умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, лазание);

- навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения);

- навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других частей тела (кувырки, перевороты, подъемы, упоры, висы, равновесия);

- умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и в высоту);

2. Формирование необходимых знаний в области физического воспитания и спорта. Студенты должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений;
- меры безопасности при выполнении элементов;
- влияние знаний физических упражнений на основные системы организма;

- правила самообучения двигательными навыками;
- основные методы самоконтроля во время упражнений [1];

Воспитательные задачи:

1. Образовательные потребности и умения свободно заниматься физическими упражнениями, осознанно применять их для развлекательных мероприятий, тренировок, повышать работоспособность и улучшать здоровье. Решение этой проблемы в деятельности учителя физкультуры и спорта предполагает создание предпосылок, которые необходимы для самостоятельных занятий по физическому воспитанию учащихся, что требует: повышения уровня образованности учащихся по физическому воспитанию; стимулирование позитивного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ правильной техники выполнения двигательных действий, которые позволяют учащемуся

правильно построить независимый урок, дозировать нагрузку, выполнить простую самопроверку и т. д.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, этических) [26].

Оздоровительные задачи:

1. Улучшение здоровья, содействие нормальному физическому развитию: правильное формирование осанки, развитие разных групп организма, развитие всех систем организма, гармонизация их функций, своевременное укрепление нервной системы, активация обменных процессов.

2. Обеспечение оптимального всестороннего развития физических качеств для каждого возраста и пола. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроту движений.

3. Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Где возможно, занятия физкультурой, включая уроки физической культурой, которые лучше всего проводить на свежем воздухе, а не в тренажерном зале.

4. Улучшение общей производительности путем привития навыков гигиены [36].

Выводы по первой главе

1. Установлена важность развития точности движений младших школьников, как в социальном, так и педагогическом аспектах. Определяется как важнейшая предпосылка для успешной деятельности, изучение физических упражнений, овладение трудовыми навыками, всех видов трудовой и общественно-полезной деятельности. Развитие специальных навыков и развитие функциональных способностей, анализаторных систем, которые являются частью общих задач физического воспитания детей.

2. Важным моментом для практической реализации задач является положение, в соответствии с которым улучшаются функции моторного анализатора, точность движений обеспечивается типом двигательных навыков. Это также достигается путем различия между временными, пространственными и силовыми параметрами. Физиологические и психологические механизмы, управляющие движениями, развитие способностей выполнять точные движения основаны на комплексных действиях анализаторных систем и центральных частей мозга, которые улучшают свою деятельность с помощью базовой и дополнительной (внешней) информации, получаемой от учителя. Кроме того, дополнительная информация может быть двух типов: качественная и количественная. Качественная информация в основном используется в практике физического воспитания в дошкольных учреждениях. Анализ литературы позволяет сделать выводы о целесообразности использования качественных средств массовой информации, особенно на ранних этапах развития двигательных навыков в школах.

3. При реализации человеческих анализаторных систем в основе ведущего «рабочего» метода предлагается различать действия и внешние условия педагогического процесса, а также включение инклюзивных систем. В этом процессе учитываются два метода: а) использование двигательных

движений с высокой точностью моторного дифференцирования; б) естественные задачи качественного выполнения движений.

4. Научный и практический интерес к идее доминирования, сочетания двух направлений в одном педагогическом процессе стимулируется в процессе развития точности движений на основе инструментов прямого обучения, овладения совершенствованием техники движения.

5. Наиболее эффективная программа для развития координационных навыков у детей начальных классов включает гимнастические упражнения (гимнастическое бревно, акробатическая дорожка, гимнастический канат), которые помогают развивать физические качества, дифференцировать мышечные усилия, развивать пространственный анализ у детей и различные двигательные навыки, создавать ресурс двигательных умений и навыков.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование двигательных качеств;
4. Метод математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы проводился нами с целью создания представления о координационных способностях, выяснения анатомо-физиологических особенностей младших школьников. Анализ методик и программ, доступных для учащихся начальной школы по предмету «Физическая культура», показал, что они в основном предлагают традиционные подходы к обучению. Наряду с относительным снижением качественных показателей образовательного процесса, мотивация к физическому воспитанию детей значительно снижается. Существует объективная потребность в новой позиции содержания учебного плана по предмету «Физическая культура».

Метод педагогического наблюдения позволил получить фактический материал об изучаемом процессе. Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях по физической культуре. С помощью него выявилось отношение детей к занятиям, об изменении настроения во время занятий.

Тестирование двигательных качеств. Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль за развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих

уровень развития координационных способностей, является успешная сдача тестов [51].

Математическая обработка данных полученных в результате тестирования проводилась с вычислением средней арифметической величины, вычислением процентных показателей, сравнением средних арифметических величин.

Организация исследования.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе осуществлялся подбор, изучение и анализ литературных источников. На основании просмотра литературных источников, можно сделать следующие выводы.

Несмотря на то, что в младшем школьном возрасте ребенок претерпевает изменения во всех системах организма, возраст начальной школы более благоприятен практически для развития всех физических качеств детей, особенно координационных способностей, которые реализуются в физической активности. Чтобы качественно работать с этой категорией учеников, учитель должен знать анатомию, физиологию и психологию ребенка.

На втором этапе проводилось тестирование:

1. Бег на 30м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 4х9м.
4. Наклон туловища вперед сидя.

Бег на 30м. В беге принимают участие не менее двух человек из класса. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта. И, наконец, по команде «Марш!» с максимальной возможной скоростью бегут к линии финиша, занимаемой дорожки. Время определяется с точностью до 0,1с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляется сантиметровая лента (рулетка). Учащийся встает перед линией, не заходя за неё носками, отводит руки назад, слегка сгибает ноги в коленях, и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает за руками вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги (если же учащийся касается руками сзади, то измеряется по рукам). Каждому ученику даётся по три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Челночный бег 4х9. В забеге принимают участие по одному человеку. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта занимают исходное положение. По команде «Внимание!» берут один кубик. По команде «Марш!» бегут к противоположной линии, кладут кубик точно на линию, и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым, и возвращаются обратно к линии старта. Бросать кубики запрещено. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается только тогда, когда ученик пересекает линию старта. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Наклон туловища вперед сидя. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30см, ступни строго вертикально. Партнеры фиксируют колени тестируемого (одна рука держит выше колена, другая - ниже). Выполняются три разминочных наклона, и затем четвертый зачётный. На четвертом рывке нужно задержаться на 1-2с. Результат определяется по касанию цифровой отметки кончиками пальцев, соединённых рук.

На третьем этапе проводилось итоговое тестирование и оформление работы.

Исследование проводилось на базе МАОУ «лицей №82 г. Челябинска» с сентября 2018г. по апрель 2020г., в котором приняли участие учащиеся

третьих классов, в количестве – 30 человек. Учащиеся были поделены на две группы: экспериментальную группу (ЭГ) – 3а класс (n =15) и контрольную группу (КГ) – 3б класс (n = 15).

Контрольная группа занималась по стандартной школьной программе. Экспериментальной группе было предложено использование на уроках, кроме элементов существующей типовой программы, в том числе и использование элементов из спортивной гимнастики на различных гимнастических снарядах. Современные литературные источники не в полной мере отражают такие вопросы, как значение физического воспитания средствами спортивной гимнастики, влияние физических упражнений на физическое развитие и улучшение двигательных навыков детей начальной школы, их нравственное воспитание в процессе обучения.

2.2 Реализация методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Основные методологические подходы используются для улучшения координационных навыков:

1. Обучение различным новым движениям с постепенным увеличением сложности их координации. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, в том числе на ранних этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, пополняется не только моторный опыт, но и развивается способность формировать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (фондом двигательных навыков), человек эффективнее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Воспитание способности возобновлять двигательную активность во внезапно меняющихся условиях. Этот методологический подход также широко используется в базовом физическом воспитании.

3. Улучшение двигательных ощущений и восприятий за счет повышения пространственной, временной и силовой точности движений. Этот методический метод применяется в некотором ряде видов спорта, таких как спортивная гимнастика, и профессионально-прикладная физическая подготовка.

4. Преодоление иррационального мышечного напряжения. Дело в том, что чрезмерное мышечное напряжение (незавершенное расслабление в нужные моменты упражнений) вызывает определенную дезориентацию движений, что приводит к снижению силы и скорости, искажению техники и преждевременной усталости, а также травматизму.

Выше перечисленные методы воспитания координационных способностей были включены в предложенную нами методику развития ловкости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики [68].

Предложенные нами разработки заключались в следующем:

Учащимся третьего класса предлагалось для обучения: комплекс упражнений для развития координационных способностей на гимнастическом бревне (приложение 1), комплекс упражнений на акробатической дорожке (приложение 2), комплекс упражнений на гимнастическом канате (приложение 3).

Разработанные нами комплексы упражнений позволят эффективнее осуществлять развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, повысить уровень физической подготовленности и интерес школьников к урокам физической культуры.

Комплекс на гимнастическом бревне включает в себя:

- 1) ходьбу на носках руки в стороны;
- 2) ходьбу, высоко поднимая бедро, руки вперед – в сторону (шаг левой ногой, правую согнуть вперед на уровень 90°, левая рука смотрит вперед, а правая в сторону, затем шаг правой ногой, согнуть левую ногу, правая рука смотрит вперед, левая в сторону);

- 3) ходьбу в приседе, движение рук в стороны – вверх;
- 4) из упора стоя согнувшись, переставляя руки прийти в упор лёжа, затем переставляя ноги вернуться в упор стоя и так по аналогии до конца бревна;
- 5) прыжки из «пятой» позиции ног в «пятую», руки строго в стороны;
- 6) поворот на двух ногах на 180° на месте (при повороте поднимаемся на носки, руки вверх, а после поворота опускаемся на полную стопу руки в стороны);
- 7) поворот на 180° на одной ноге, сгибая другую вперёд (при повороте руки вверх);

Комплекс на акробатической дорожке включает в себя:

- 1) кувырок вперёд в группировке;
- 2) кувырок назад в группировке;
- 3) «колесо»;
- 4) «равновесие» (стоя на удобной опорной ноге, другую при помощи одноименной руки выпрямить до шпагата);
- 5) прыжок «перекидное» (шаг левой ногой, поднимая прямую правую ногу перед собой на уровень 90° , прыжков отвернуть туловище, в противоположную сторону оставив ногу сзади и приземлиться в так называемую «ласточку»);
- 6) прыжком поворот на 360° , руки в замке подтянуты к себе;
- 7) прыжком ноги к себе поворот на 180° , рук в замке подтянуты к себе.

Комплекс на гимнастическом канате включает в себя:

- 1) Лазание по гимнастическому канату с помощью гимнастической скамьи;
- 2) Лазание по гимнастическому канату.

2.3 Анализ результатов исследования

До начала исследования в обеих группах было проведено тестирование для определения уровня их физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности учащихся 3–х классов (до эксперимента)

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Бег на 30м, сек	$6,6 \pm 0,16$	$7,1 \pm 0,15$
2	Челночный бег 4х9м, сек	$12,2 \pm 0,14$	$12,7 \pm 0,1$
3	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$5,2 \pm 0,81$	$4,9 \pm 0,54$
4	Прыжок в длину с места, см	$89,5 \pm 3,26$	$85,9 \pm 2,43$

Из таблицы 1 следует, что уровень физической подготовки экспериментальной группы ниже, чем в контрольной группе.

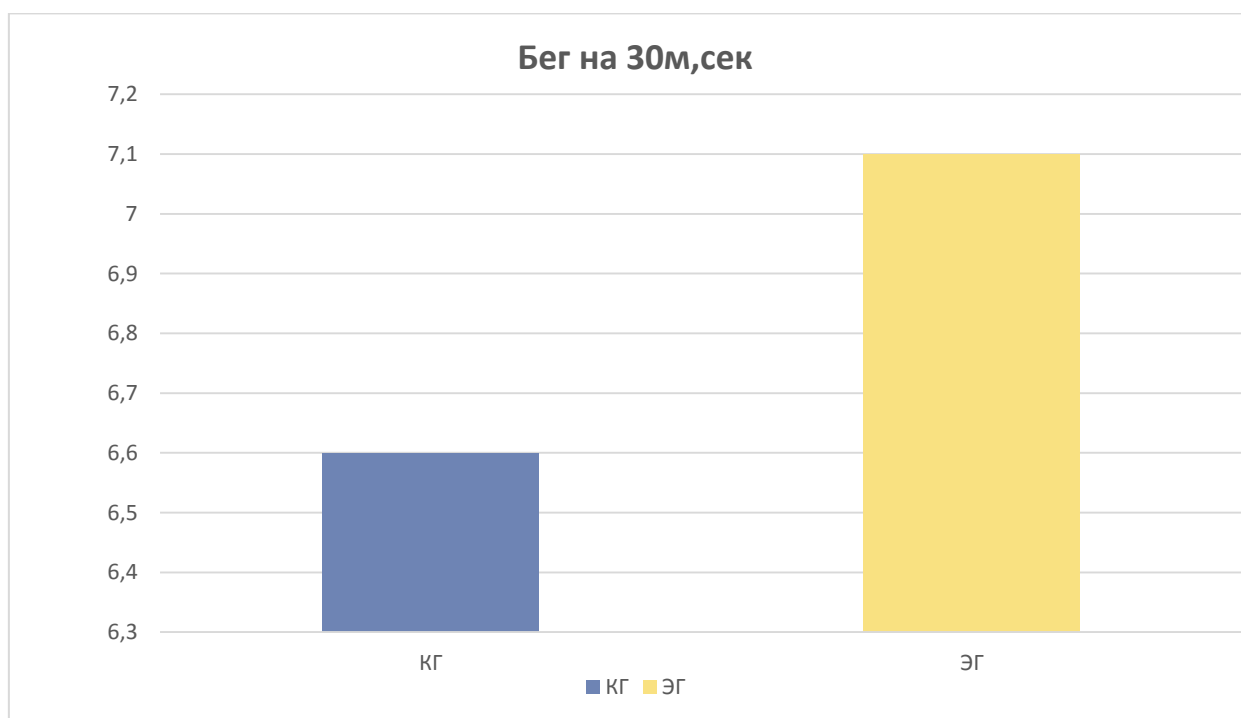


Рисунок 1 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента в беге на 30м

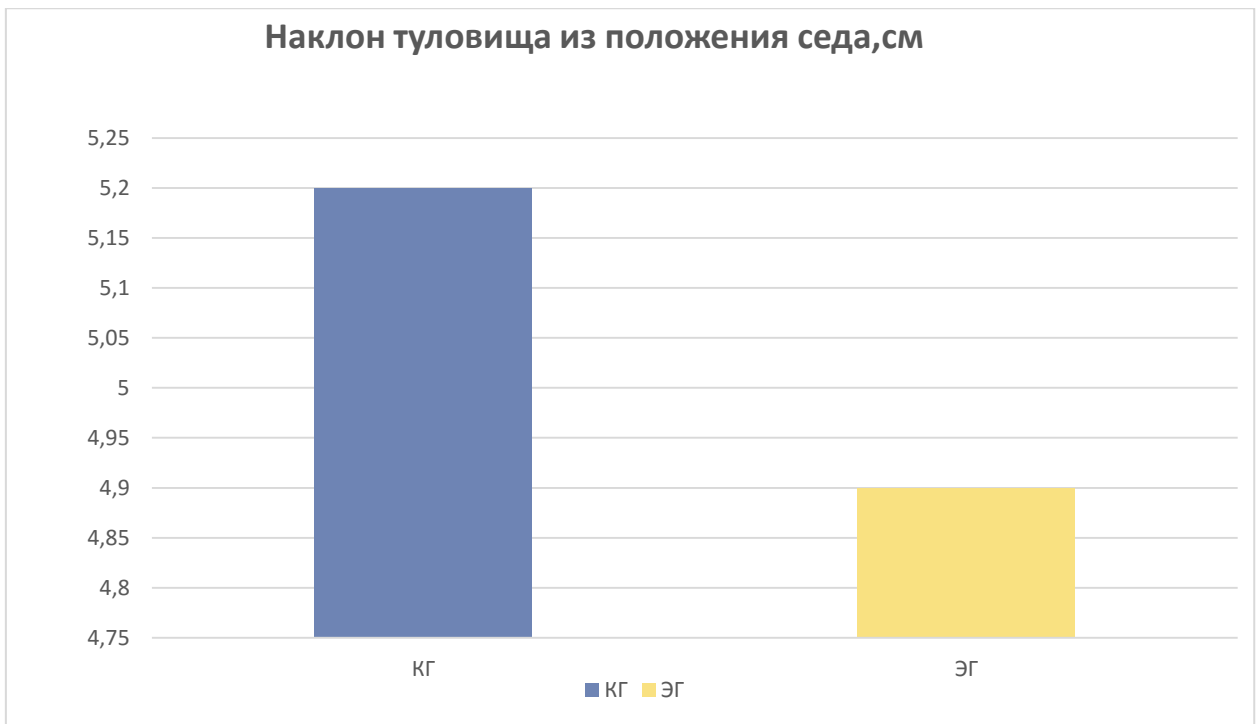


Рисунок 2 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента в наклоне туловища из положения седа

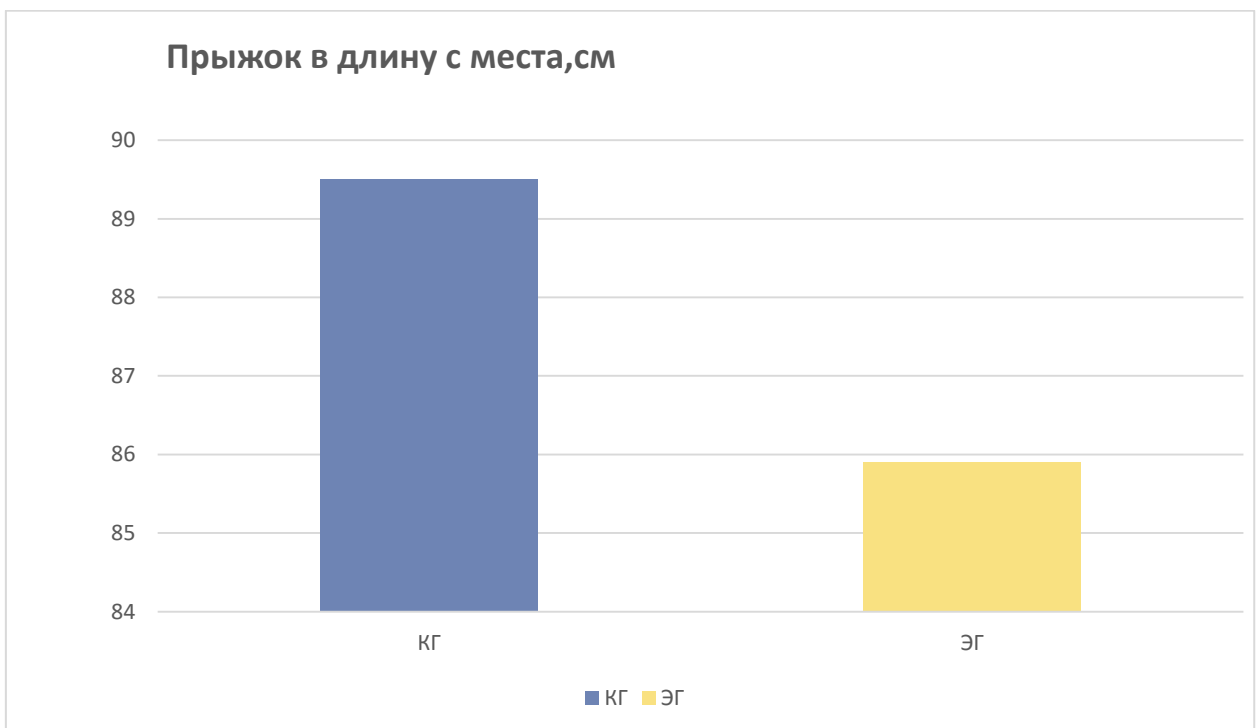


Рисунок 3 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента в прыжке в длину с места

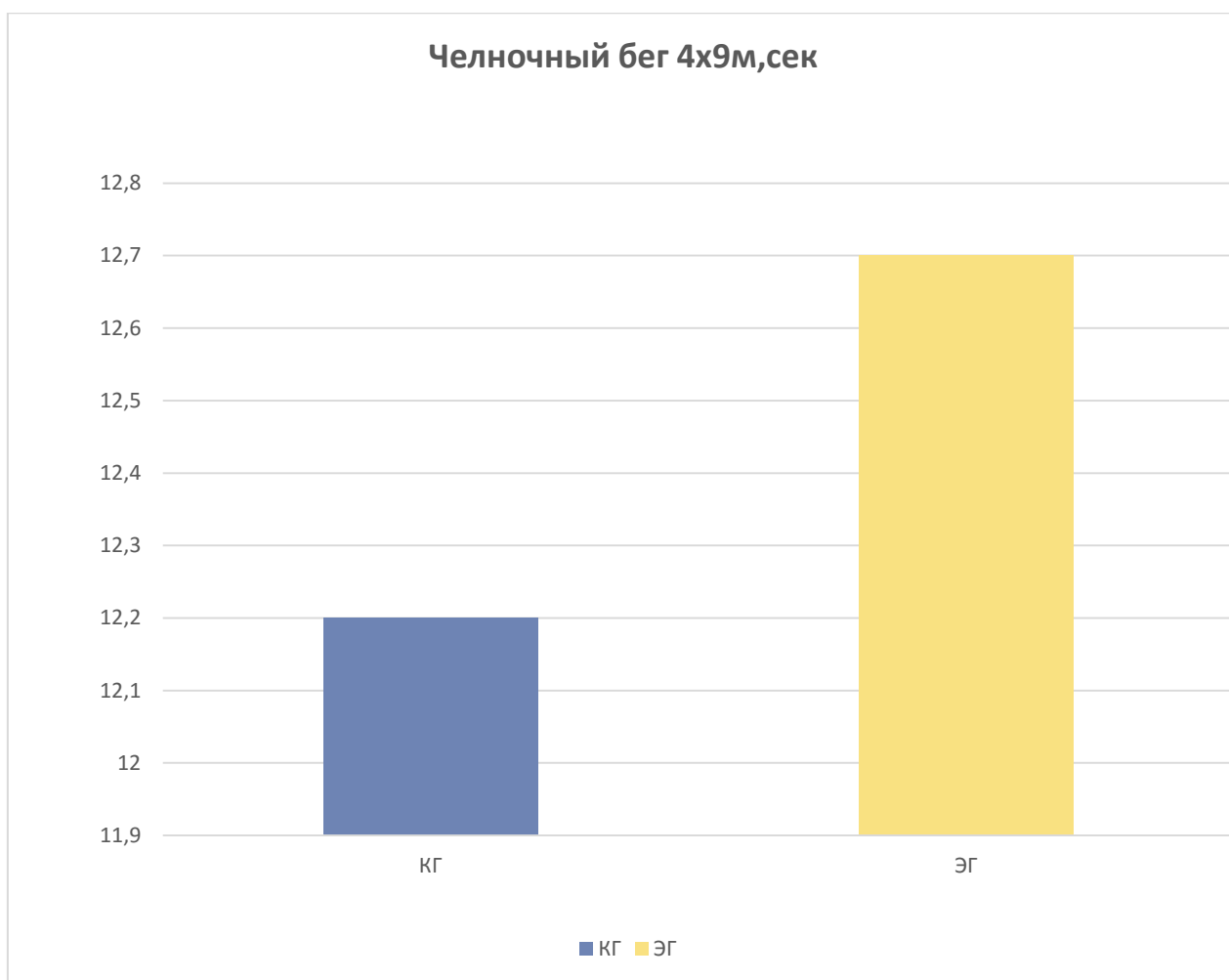


Рисунок 4 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента в челночном беге 4х9м

Результаты повторного тестирования учащихся обеих групп на промежуточном этапе педагогического эксперимента, представленные в (табл. 2) позволяют утверждать, что показатели учащихся экспериментальной группы по тестовым упражнениям, за выполнение которых они на предварительном этапе (первое тестирование) имели более низкие оценки, максимально приблизились к результатам учащихся контрольной группы, а по упражнениям (наклон туловища вперёд из положения седа, прыжок в длину) имели более высокие результаты по сравнению с учащимися контрольной группы.

Таблица 2 – Уровень физической подготовки учащихся 3–х классов
(промежуточный этап)

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Бег на 30м, сек	$6,5 \pm 0,14$	$6,6 \pm 0,15$
2	Челночный бег 4х9, сек	$12,0 \pm 0,12$	$12,1 \pm 0,11$
3	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$6,0 \pm 0,94$	$6,5 \pm 0,62$
4	Прыжок в длину с места, см	$90,3 \pm 8,19$	$91,1 \pm 2,76$

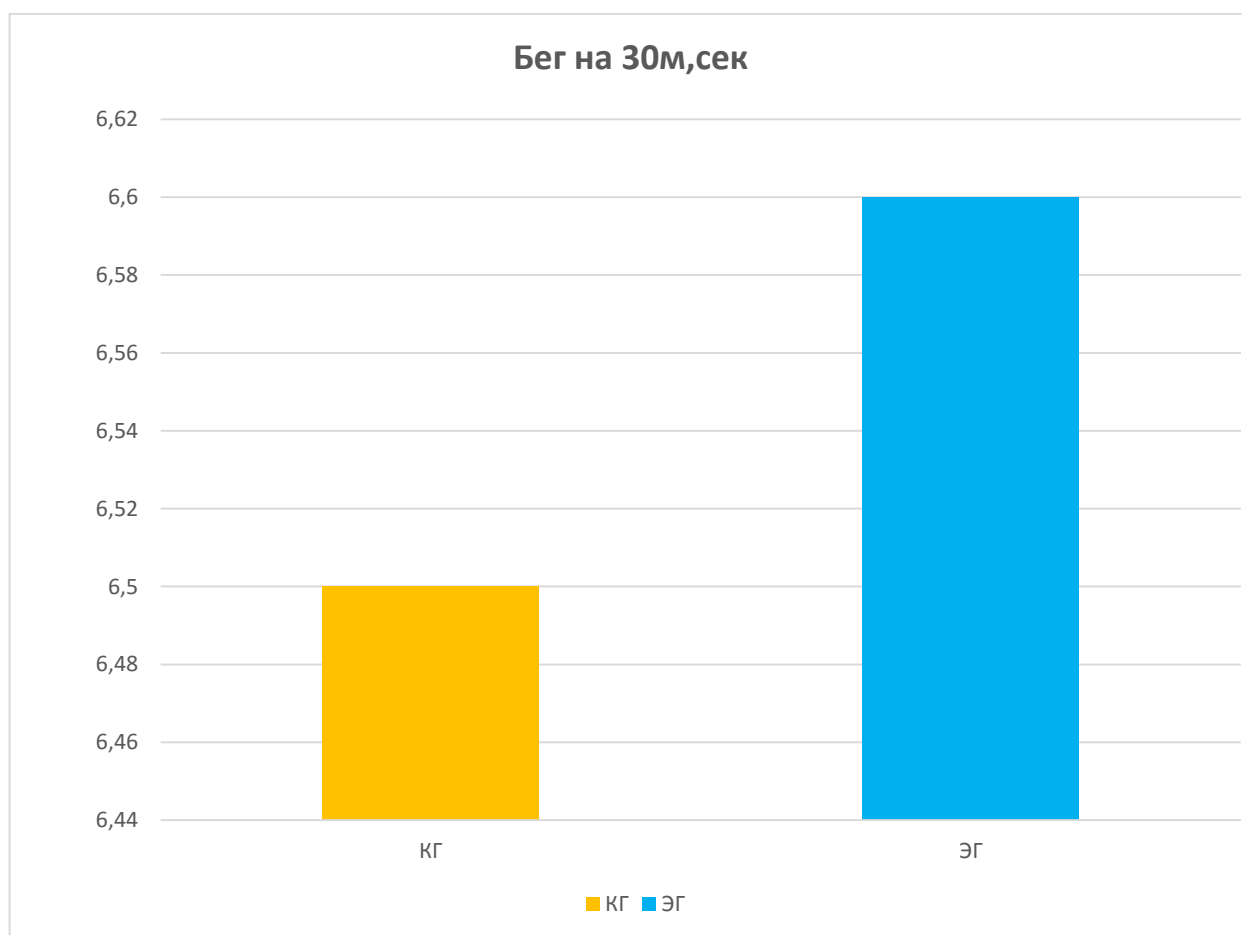


Рисунок 5 – сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в бега на 30м на промежуточном этапе исследования

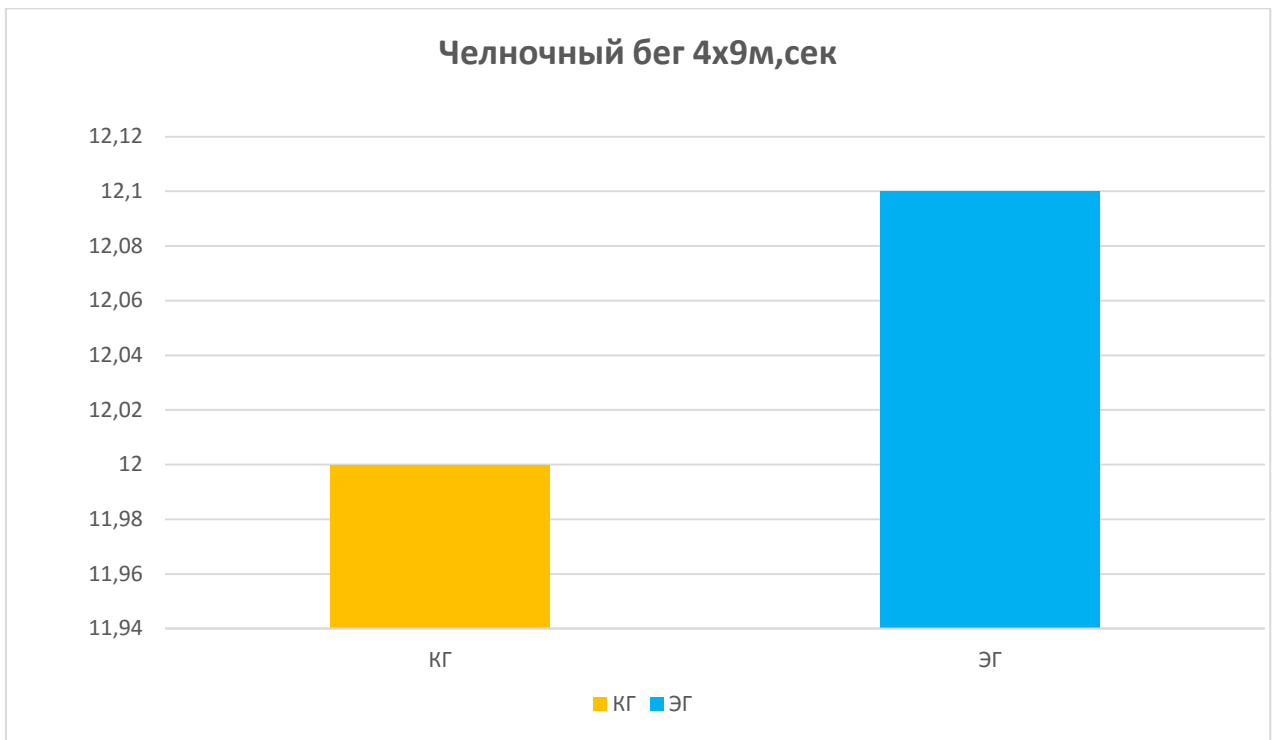


Рисунок 6 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в челночном беге 4х9м на промежуточном этапе исследования

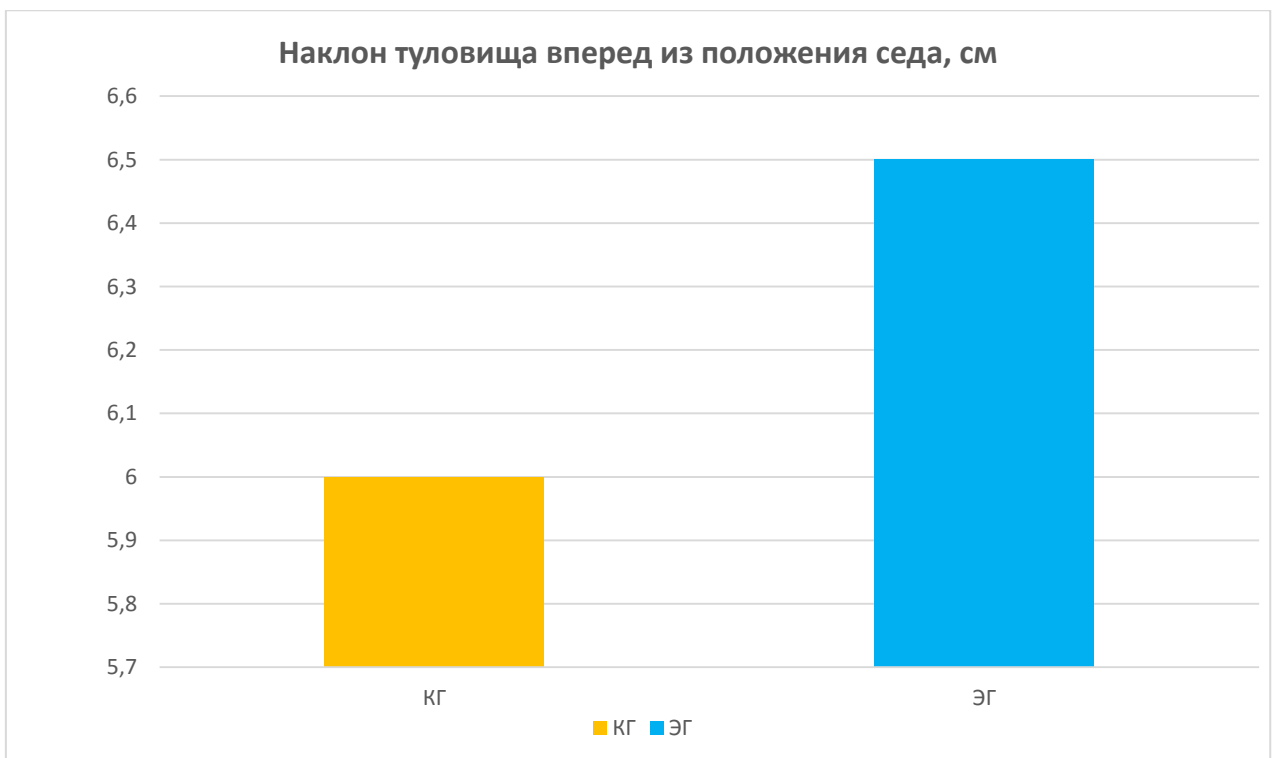


Рисунок 7 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в наклоне туловища вперед из положения седа на промежуточном этапе исследования

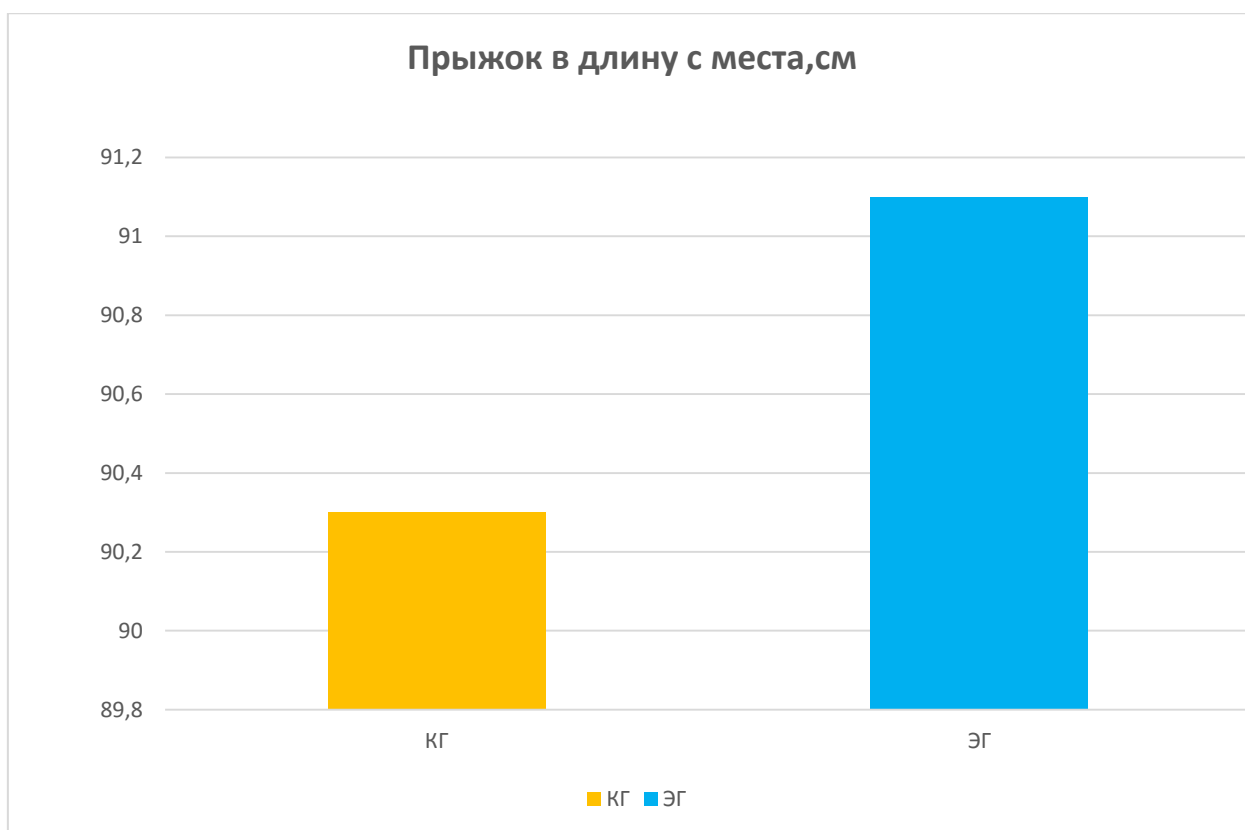


Рисунок 8 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в прыжке в длину с места на промежуточном этапе исследования

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся обеих испытуемых групп на заключительном этапе педагогического эксперимента позволил выявить существенные различия ($P < 0,05$) в результатах всех предложенных тестовых упражнений.

Таблица 3 – Уровень физической подготовки учащихся 3–х классов (после эксперимента)

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Бег на 30м, сек	$6,5 \pm 0,14$	$6,0 \pm 0,15$
2	Челночный бег 4х9, сек	$11,9 \pm 0,12$	$11,6 \pm 0,11$
3	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$6,0 \pm 0,94$	$7,1 \pm 0,62$
4	Прыжок в длину с места, см	$88,7 \pm 8,19$	$91,1 \pm 2,76$

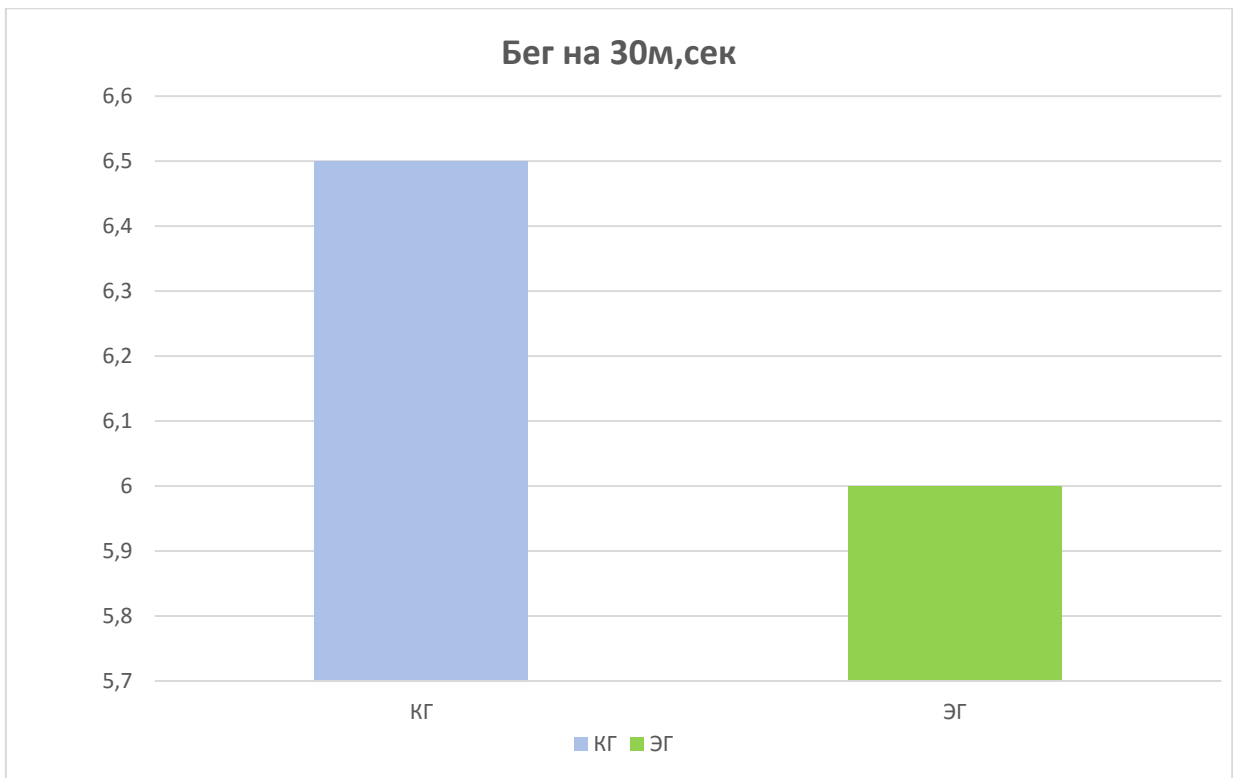


Рисунок 9 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в беге на 30м после эксперимента

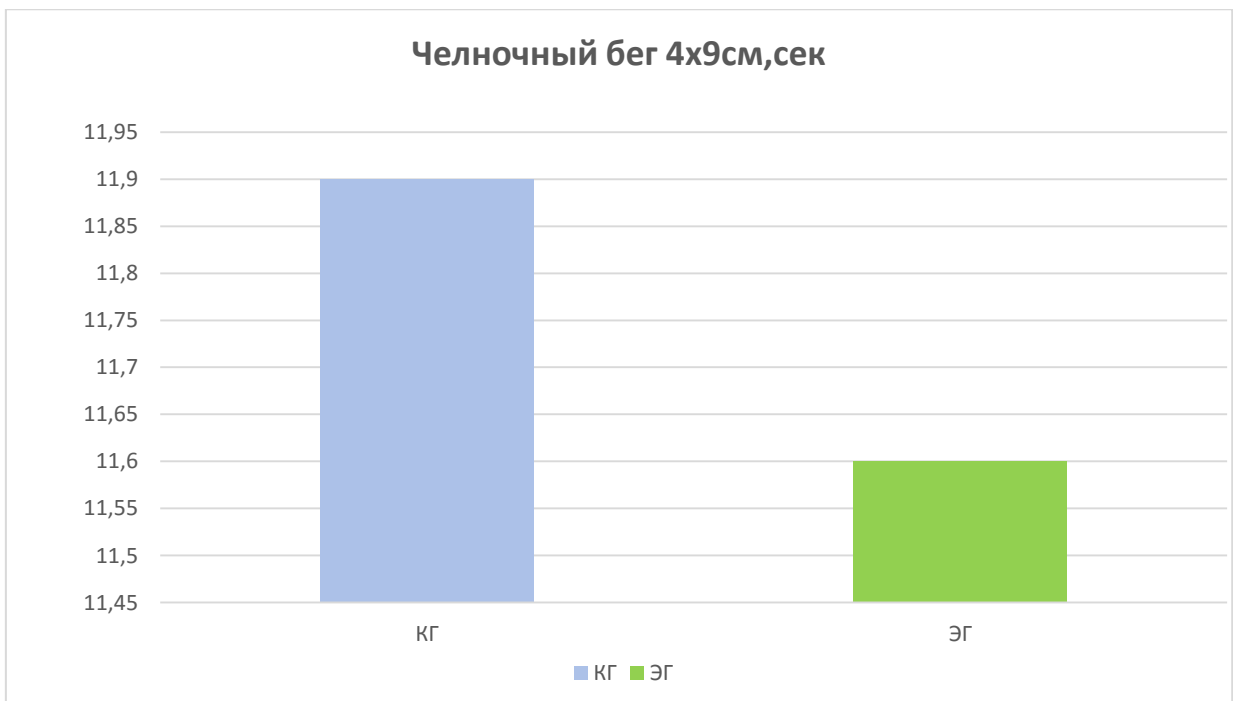


Рисунок 10 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в челночном беге 4х9м после эксперимента

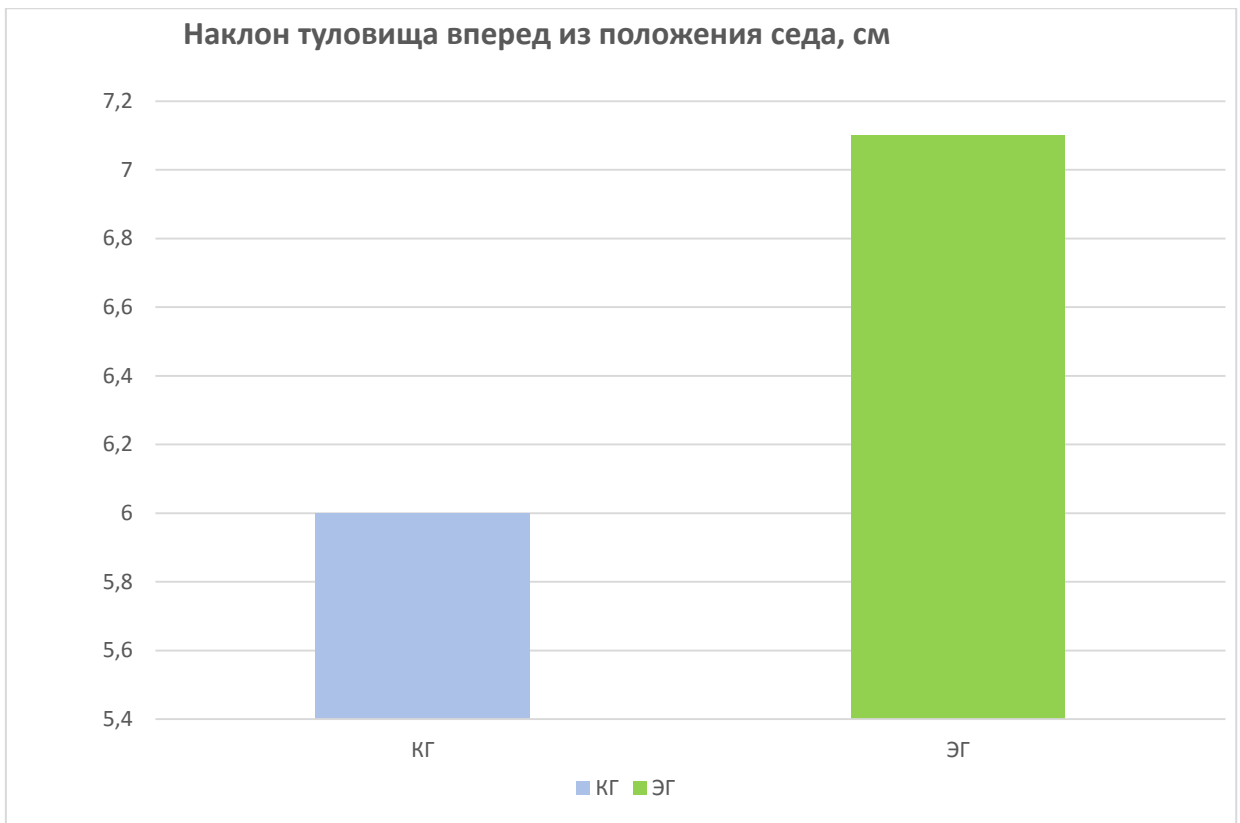


Рисунок 11 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в наклоне туловища вперед из положения седа после эксперимента

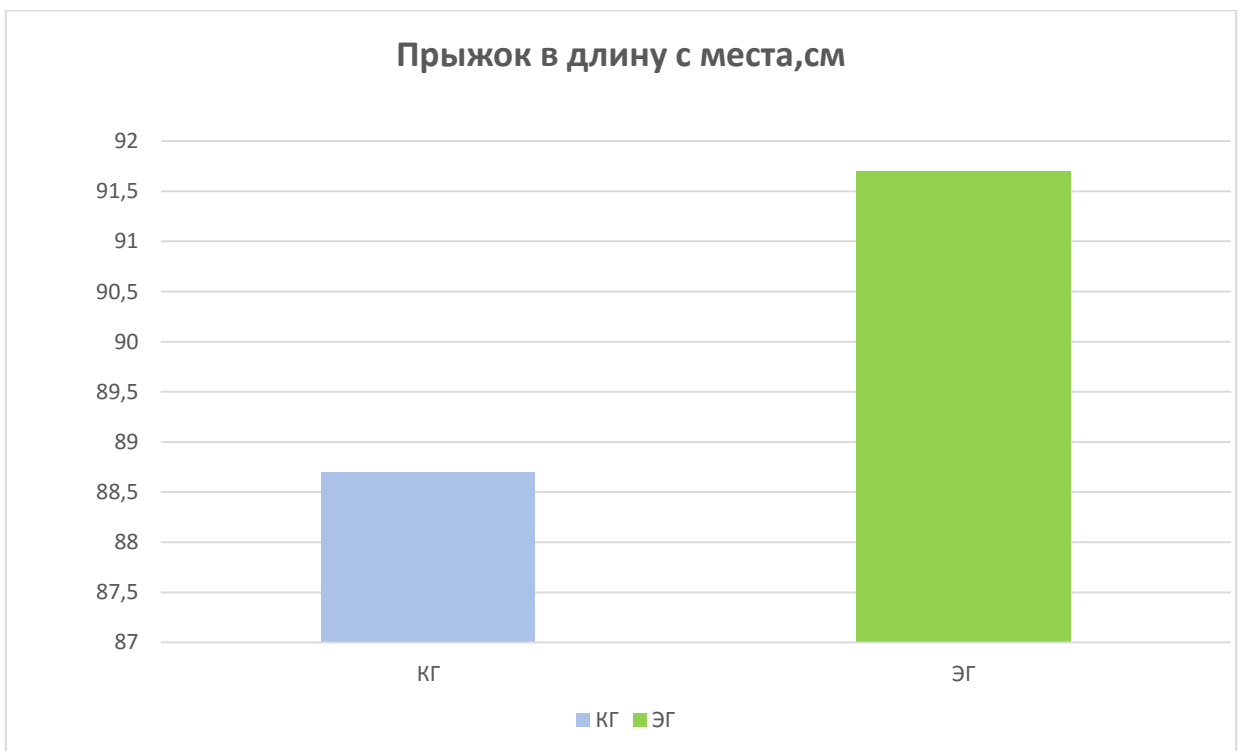


Рисунок 12 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп в прыжке в длину с места после эксперимента

После проведённого эксперимента прирост в контрольной группе (КГ) составил: бег на 30м – 8,8%; челночный бег 4х9м – 9,1%; наклон туловища вперёд из положения седа – 11,5%; прыжок в длину с места – 10,1%.

В экспериментальной группе (ЭГ) прирост составил: бег на 30м – 9,8%; челночный бег 4х9м – 9,7%; наклон туловища вперёд из положения седа – 14,4%; прыжок в длину с места – 10,6%.

На заключительном этапе педагогического эксперимента кроме государственных тестов детям были предложены двигательные задания, которые позволяют изучить комплексное проведение координационных способностей: определение уровня ловкости, определение уровня точности; способность к сохранению равновесия и определение уровня пластичности.

Тест для определения ловкости. Скакалка лежит на полу, прыгать вдоль через скакалку в заданной последовательности:

- 1) на правой ноге;
- 2) на левой;
- 3) на двух;
- 4) ноги врозь;
- 5) ноги скрестно.

5 баллов – упражнение выполнено без ошибок; 4 балла – упражнение выполнено без ошибок, но неуверенно, скованно; 3 балла – упражнение выполнено с одной ошибкой; 2 балла – заступ на скакалку, упражнение с ошибками.

Тест для определения точности. Соскок с бревна прямым телом, руки вверх, приземлиться точно в круг, нарисованный мелом на полу.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – неточное, неуверенное приземление; 3 балла – пошатывание, не попадание одной из ног в круг; 2 балла – полное не попадание стоп в круг.

Тест для определения равновесия. На гимнастическом бревне удерживать положение согнутое бедро вперёд, руки в стороны 30сек. Затем поменять ногу.

5 баллов – уверенное и безошибочное выполнение; 4 балла – наличие покачиваний, не сходя с места; 3 балла – нарушение равновесия, покачивание или опускание ноги; 2 балла – падение с гимнастического бревна.

Тест для определения пластичности. На акробатической дорожке выполнение так называемого упражнения «волна» вперёд и назад.

5 баллов – полное соответствие выполняемого упражнения; 4 балла – недостаточная выразительность; 3 балла – отсутствие выразительности и слитности упражнения; 2 балла – упражнение не выполнено.

В таблице 4 представлены результаты тестирования.

Таблица 4 – Результаты оценки координационных способностей у испытуемых экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента.

Двигательные задания	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Определение ловкости	$4,78 \pm 0,1$	$4,6 \pm 0,12$
Определение точности	$4,93 \pm 0,54$	$3,09 \pm 0,47$
Определение равновесия	$2,85 \pm 0,33$	$3,83 \pm 0,11$
Определение уровня пластичности	$4,78 \pm 0,45$	$3,74 \pm 0,56$

Как видно из таблицы 4, дети из экспериментальной группы справились с заданием лучше, нежели дети из контрольной группы. Это показывает, что предложенная нами методика дала положительный результат.

Это показывает, что предложенная нами методика эффективна и может быть использована на практике.

Несмотря на все положительные стороны нововведений, предлагаемых в образовательном процессе, эксперимент вызвал ряд трудностей, в основном

субъективного характера, которые обычно связаны с материальным обеспечением образовательного процесса.

Так, во многих школах практически нет базового спортивного инвентаря. Однако вышеперечисленные проблемы, в целом, не снижают положительного воздействия предложенной нами методики и потенциала ее эффективного практического использования.

Как показали наши исследования, на уроках, где использовались средства спортивной гимнастики, дети (как мальчики, так и девочки) испытывали огромную радость, особенно от упражнений на снарядах. На уроках удастся не только расширять двигательные возможности младших школьников, но и гармонично развивать и воспитывать эстетически. С помощью эстетического воспитания можно успешно развивать и совершенствовать основные двигательные качества, а также формировать и корректировать функциональные нарушения осанки. Дети повысили свою творческую активность, стали участвовать в показательных концертах и школьных конкурсах.

В ходе занятий с использованием средств спортивной гимнастики нами было замечено, что они поспособствовали формированию устойчивого интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Выводы по второй главе

1. Младший школьный возраст в большей степени способствует формированию и развитию у детей практически всех физических качеств и навыков координации двигательной активности.

2. Уровень координации движений является обучаемым, на детей легко влияет педагогический процесс. Развитые координационные способности сохраняются в течение относительно долгого времени.

3. Физические упражнения с использованием гимнастических снарядов - самый эффективный способ воспитания координационных способностей. Применение специальных упражнений с гимнастической направленностью способствуют исправлению нарушений осанки у детей. Притом, учащиеся сформировали навыки самоконтроля и выработали умение сохранять правильную осанку во время ходьбы.

4. Нет никакой связи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей, поэтому нужно практиковать упражнения, которые направлены на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

5. Занятия, в которых использовались средств гимнастики способствовали формированию постоянного интереса детей к урокам физической культуры и спорта.

6. По результатам исследования мы выявили, что прирост в контрольной группе (КГ) составил: бег на 30м – 8,8%; челночный бег 4х9м – 9,1%; наклон туловища вперёд из положения седа – 11,5%; прыжок в длину с места – 10,1%.

В экспериментальной группе (ЭГ) прирост составил: бег на 30м – 9,8%; челночный бег 4х9м – 9,7%; наклон туловища вперёд из положения седа – 14,4%; прыжок в длину с места – 10,6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возрастом серьёзных качественных изменений во всех системах организма, его совершенствование является младший школьный возраст. Младший школьный возраст в большей степени способствует формированию практически всех физических качеств и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с данной группой учащихся, учитель должен обладать знаниями в области анатомии, физиологии, психологии и педагогики.

Благодаря изучению научно-методической литературы, мы обнаружили, что координационные навыки – это способность человека определять свою готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Основными методами оценки способностей являются метод наблюдения, метод экспертной оценки и метод тестирования. Основным методом диагностики координационных способностей учащихся сегодня являются специально подобранные моторные испытания.

Самый эффективный и целесообразный способ воспитания координационных способностей - физические упражнения с гимнастической направленностью и упражнения на снарядах.

Координация движений более обучаема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, когда специально направлены на его гармоничное и всестороннее развитие. Высокий уровень развития координационных способностей положительно влияет на приобретение детьми новыми двигательными навыками. Развитые координационные способности имеют длительный характер. Установлено, что не существует взаимосвязи между уровнем физического развития детей и их координационными навыками, поэтому есть основание для занятий, направленных на развитие координации движений, со всеми без исключения учениками.

В результате исследования стало ясно, что использование средств и методов спортивной гимнастики на уроках физической культуры существенно повысили интерес у учеников. Благодаря новшествам повысилась посещаемость занятий. Дети стали с удовольствием выполнять акробатические элементы и комплексы на гимнастических снарядах.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения экспериментальной методики, в результате которой значительно улучшились показатели координационных способностей.

Способствовали формированию постоянного интереса детей к урокам физической культуры и спорту занятия с использованием средств спортивной гимнастики.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность разработанных комплексов. Полученные результаты исследования показали, что использование специальных упражнений из спортивной гимнастики могут находить широкое применение в общеобразовательных учреждениях.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р.А., Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие. – Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. – 202 с.
2. Абрамишвили Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста [Текст]/ Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Уч. записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – с. 7–12.
3. Аникеева Н.П. Воспитание игрой [Текст]: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
4. Антипас В.В., Физическая культура [Текст]. Пособие Гимнастика в управлении качеством учебного процесса по физической культуре/ В.В. Антипас, И.В. Яковлев: Учебное пособие. - М.: МГТУ ГА, 2014. – 36 с.
5. Белинович В.В. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: "Академия", 2000. – 84 с.
6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии [Текст]: публикация подготовлена профессором И.Н. Фейгенбергом / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
7. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. – 349 с.
8. Блинков, С.Н. Реализация индивидуально-типологического подхода в физической подготовке школьников [Текст]/ С.Н. Блинков, Н.Ю. Васильева, А.И. Лаптев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 22-27.
9. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 140 с.
10. Бобкин А.И. Обучение двигательным действиям [Текст]. – М.: физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
11. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям [Текст]: школьная программа: учеб. пособие для студентов вузов,

- обучающихся по направлениям подгот. 44.03.01 "Педагогическое образование", профиль "Физкультурное образование", квалификация (степень) "бакалавр" /В. Л. Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. – 129 с.
12. Бурцев В.А., Теоретические и методические основы развития координационных способностей в художественной гимнастике [Текст]: монография/ В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, Г.Л. Драндров – Чебоксары: Чувашский ГПУ, 2014. – 258 с.
13. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6 - 7 лет. [Текст]// Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр. / Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2011. С. 90-94.
14. Власова О.П. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения [Текст]: Учебное пособие/ О.П. Власова, Ю.В. Коричко, С.А. Давыдова, А.Р. Галеев. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – 104с.
15. Волков В.Ю. Технология развития гибкости [Текст]: Учебно-методическое пособие/ В.Ю. Волков, А.Б. Юшин, Л.М. Волкова. – 2-е изд., испр., и доп. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. –56 с.
16. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] – М.: Астрель, 2002. – 80 с.
17. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников [Текст]. - М.: АСТ, 2003. – 220 с.
18. Володкович С.Л. и др. (сост.) Комплексы гимнастики Пилатес в системе физического воспитания студентов [Текст]: Пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2015. – 50 с.

19. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека [Текст] (возрастные особенности с основами школьной гигиены) – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.
20. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей [Текст]/ Физическая культура в школе, 2007. №6 с. 46.
21. Григорьев С.А., Физическая культура. Развитие функции равновесия тела[Текст]: Учеб. - метод. Пособие/ С.А. Григорьев, А.А. Косачев. — СПб.: НИУ ИТМО; ИХиБТ, 2013. – 41 с.
22. Гуткина Н.И. Индивидуально – психологические особенности школьников. [Текст]- М.: Знание, 2001. – 79 с.
23. Давидович А.В. Методика обучения гимнастическим упражнениям [Текст]: Учебно-методическое пособие/ А.В. Давидович, Е.В. Юхновская. — Минск: Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка, 2018. — 125 с.
24. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре[Текст]: Учебник/ Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. 2-е изд., - М.: Академия (Academia), 2013. – 225 с.
25. Загrevский О.И. Основы терминологии гимнастических упражнений [Текст]. - Томск: Томский государственный университет, 2013. — 176 с.
26. Замогильнов А.И. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017. — 289 с.
27. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст]: учебник / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. - Москва: Спорт, 2019. - 208 с.
28. Изаак С.И. Организационные основы физической культуры, спорта и туризма [Текст]: монография/ С.И. Изаак, В.К. Пельменев, Н.С. Никитин. — Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2016. — 304 с.
29. Каджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Текст]: Учебно – методическое пособие. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

30. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре [Текст]: Учебное пособие. — Томск: Томский политехнический университет, 2013. — 184 с.
31. Карелин М.А. Гимнастика и методика преподавания [Текст]: Курс лекций/ М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич. — Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова (ВГУ), 2018. — 88 с.
32. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Текст]. - М.: Советский спорт, 2014. — 264 с.
33. Комаров-Ермолов А. Виргастика [Текст]. Система оздоровительной гимнастики. - М.: Издательские решения, 2019. — 206 с.
34. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Г.П. Коняхина, А.Ф. Зеленко, Л.М. Конев, О.С. Сайранова, Е.В. Черная. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с.
35. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебно-методическое пособие/Е.А. Короткова, Т.П. Завьялов, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
36. Куперина М.М. Анатомия человека [Текст]: Учебник для фак-та пед. ин-тов. – 4-е изд., перераб. М.: Просвещение, 1979. – 304 с.
37. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
38. Лебедихина Т.М. Гимнастика [Текст]: теория и методика преподавания: Учебное пособие. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 112 с.
39. Лёвушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные конституциональные типы [Текст]: монография / С.П. Левушкин. – Ульяновск: Ун-т повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2006. – 232 с.

40. Лесгафт П.Ф. Физическое развитие младших школьников [Текст]. – М.: АкадемПресс, 2003. – 152 с.
41. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника [Текст]: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1997. – 224 с.
42. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]. - М.: АСТ, 1998. – 270 с.
43. Лях В.И. Понятие "координационные способности" и "ловкость" [Текст]// Теория и практика физической культуры. – 1998. - №8. – с. 44 - 46.
44. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия "координационные способности" [Текст]// Теория и практика физической культуры. – 1994. - №1. – с. 48 – 50.
45. Лях В.И. Координационные способности школьников [Текст]: монография. — Минск: Полымя, 1989. — 160 с.
46. Магомедов Р.Р. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой [Текст]: монография/ Р.Р. Магомедов, О.В. Адамова. — Ставрополь: Ставролит, 2017. — 172 с.
47. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]. - Орел: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014. — 190 с.
48. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник. — М.: Физическая Культура, 2005. — 544 с.
49. Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика) [Текст]. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013. — 161 с.
50. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Екатеринбург: УрГУПС, 2017. – 112 с.
51. Минаева Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов [Текст]// Гимнастика: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – Вып.1. - с.22 – 24.

52. Минина Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников [Текст]. - Витебск: Витебский государственный университет (ВГУ) им. П.М. Машерова, 2017. — 24 с.
53. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст]. – М.: физкультура и спорт, 1969. – 32 с.
54. Назмутдинова В.И. Анатомо-физиологические основы физической культуры [Текст]// В.И. Назмутдинова, Л.Н. Шатилович, Л.И. Любимова. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. — 120 с.
55. Нурматова Т.В. Терминология общеразвивающих упражнений[Текст]// Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов, С.Р. Гилазиева. - Оренбург: ОГУ, 2015 - 120 с.
56. Павленкович С.С. Физическая культура в системе образования [Текст]: Учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта. — Саратов: СГУ имени Н.Г. Чернышевского, 2019. - 49 с.
57. Пиянзин А.Н. Теория физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие/ А.Н. Пиянзин, А.А. Джалилов. — Тольятти: ТГУ, 2017. — 80 с.
58. Попов А.В. Гимнастические упражнения на уроках физической культуры в школе [Текст]. - Саратов: Саратовский источник, 2016. — 100 с.
59. Рязанов В.Н. Основы гимнастической терминологии (статические положения) [Текст]: Учебно-методическое пособие. - Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманитар. ун-та, 2013. — 71 с.
60. Самойлюк Т.А. Дыхательная гимнастика [Текст]: метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; сост.: Т. А. Самойлюк, Т. С. Демчук. – Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.
61. Севастьянов В.В. (Сост.) Физическая культура и спорт [Текст]: теоретический курс: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Воронежский ГАУ, 2019.-107 с.
62. Сираковская Я.В. Основы физической культуры [Текст]: Учебное пособие для вузов/ Я.В. Сираковская, О.Н. Крюкова, И.Н. Маслова. — Воронеж: Ритм, 2017. — 233 с.

63. Сухинина К.В. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие/ К.В. Сухинина, А.Н. Павлов, О.А. Ницина. — Иркутск: Мегалит, 2019. — 83 с.
64. Терехина Р. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики [Текст]: Учебное пособие — Москва: Спорт, 2016. — 160 с.
65. Торчкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом [Текст]: Учебник. 4-е изд., - М.: Академия, 2017. — 272 с.
66. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст]: Учебное пособие/ Н.В. Третьякова, Т.В. Адрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. — 280 с.
67. Умнов В.П. Психолого-педагогические аспекты профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту [Текст]: Учебное пособие. — Петрозаводск: Изд-во Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ), 2017. — 114 с.
68. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2003. — 480 с.
69. Чайковская О.Е. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст]// О.Е. Чайковская, А.В. Ткаченко. - М.: Научный консультант, 2019. — 148 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс упражнений на гимнастическом бревне

Бревно (рис. 1) – один из снарядов в спортивной гимнастике или один из видов гимнастического многоборья.



Рисунок 1

Упражнение 1. И.п. – руки в стороны, стоять на полупальцах (рис. 2). На счет раз – шаг правой ногой, на счет 2 – шаг левой ногой. Следить за осанкой.

Упражнение 2. И.п. – руки в стороны (рис. 3). 1-2 – шаг левой, правую согнуть вперед и поднять на уровень 90° , левая рука через низ проходит вперед, левая остается в сторону; 3-4 – шаг правой ногой, левую согнуть вперед и поднять на уровень 90° , правая рука через низ вперед, левая через низ уходит в сторону. Во время упражнения следить за осанкой и дыханием.

Упражнение 3. И.п. – упор присев, руки в стороны (рис. 4). На счет раз шаг правой, руки вверх – вдох; на счет два шаг левой, руки в И.п. – выдох.

Упражнение 4. И.п. – упор стоя согнувшись (рис. 5). Под счет 1-2-3-4 поочередно переставляя руки прийти в упор лёжа. И также под счет 1-2-3-4 поочередно переставляя ноги вернуться в И.п. Убедиться в безопасности. Следить за четким исполнением методических указаний.

Упражнение 5. И.п. – руки в стороны, ноги стоят в «пятой» позиции (рис.6). На счет раз присесть - вдох; на счет два вытолкнуть себя вверх и сменить позицию ног в воздухе; на счет три мягко приземлиться на бревно - выдох; на счет четыре вернуться в И.п. Следить за правильной осанкой и дыханием при выполнении данного упражнения.

Упражнение 6. И.п. – руки в стороны. 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, поворот вправо – вдох. 3-4 – опуститься на полную стопу, руки в сторону – выдох.

Упражнение 7. И.п. – стоять на «своей» опорной ноге, другая сзади на носке, рука одноименная опорной ноге вытянута вперед, вторая в сторону. На счет вырастая на носок на опорной ноге, другую сгибаем вперёд, руки делают замах; на счет два поворот.



Рисунок 2



Рисунок 4

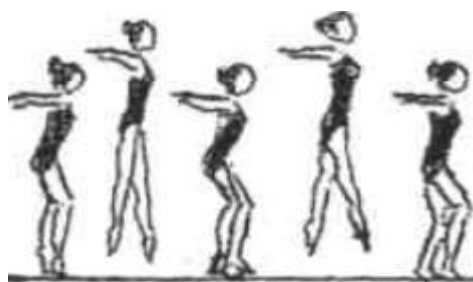


Рисунок 6



Рисунок 3

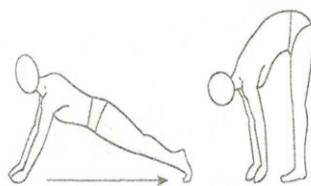


Рисунок 5

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплекс на акробатической дорожке

Упражнение 1. И.п. - упор присев (рис. 1). На счет раз выпрямляя ноги, перенести вес тела вперед; На счет два сгибаем руки и слегка отталкиваемся ногами; на счет три делаем перекат на шею, затем спину, приняв положение «группировки», на счет четыре вернуться в И.п.



Рисунок 1

Упражнение 2. И.п. – упор присев (рис. 2). На счет раз прижать подбородок к груди; на счет два отталкиваясь руками и ногами в положении группировки (обнять руками свои ноги) быстро перекатиться на лопатки; на счет 3 подставить руки, зажав локтями уши, силой рук выйти в положение упор присев; на счет четыре И.п.



Рисунок 2

Упражнение 3. И.п. – руки вверх (рис. 3). На счет раз шаг правой, мах левой ногой, опускаем корпус; на счет два доводя мах ногой до вертикали, ставим поочередно руки по линии в 15-20 см от опорной ноги; на счет три переносим центр тяжести с одной руки на другую, проходим через стойку на руках; на счет четыре ставим сначала левую ногу, отрываем правую руку от земли, затем ставим правую ногу, отрывая левую руку, и становимся в И.п.

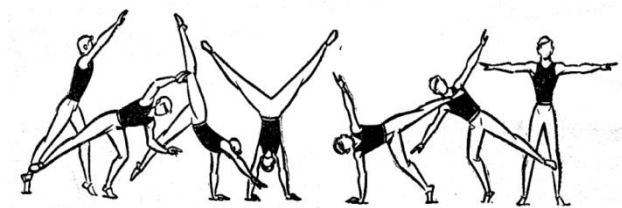


Рисунок 3

Упражнение 4. И.п. – руки в стороны (рис. 4). На счет раз стоя на удобной опорной ноге, за пятку одноименная рука берет другую ногу; на счет два вырастая на опорной ноге, вытягиваем согнутую ногу в сторону, рука в сторону.



Рисунок 4

Упражнение 5. И.п. – руки в стороны (рис. 5). На счет раз шаг левой, мах правой, руки махом вверх; на счет два выпрыгнуть вверх, отвернуть корпус от ноги; на счет три в воздухе поменять ноги, руки в стороны; на счет четыре вернуться в И.п.

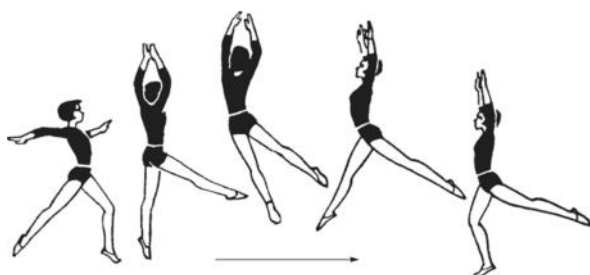


Рисунок 5

Упражнение 6. И.п. – одна рука в сторону, другая вперед. 1-2 – присесть и выпрыгнуть, как можно выше, руки поджать к груди – вдох; 3-4 – сделать в воздухе оборот в 360° и мягко приземлившись занять И.п.

Упражнение 7. И.п. – одна рука в сторону, другая вперед. 1-2 – присесть и выпрыгнуть, поджимая к себе ноги и руки – вдох; 3-4 – сделать в прыжке оборот на 180° и мягко приземлившись занять И.п.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Комплекс на гимнастическом канате

Канат – базовый инвентарь для занятий гимнастикой и физической культурой. Длина варьируется от 3 до 5 м.

Упражнение 1. Лазание по канату с использованием гимнастической скамьи (рис.1)

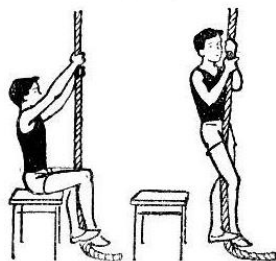


Рисунок 1

Упражнение 2. Лазание по канату без использования инвентаря (рис. 2).

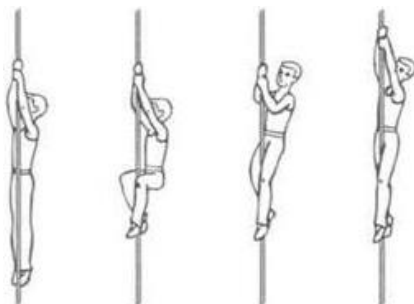


Рисунок 2