



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

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

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ 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

Проверка на объем заимствований:

62,66 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«27» апреля 2022 г.

Зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В. Е.

Выполнила:

Студента группы ОФ 414/106-4-1
Муфаззалова Марина Рифатовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС
ЮУрГГПУ

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2022

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МШЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	8
1.1 Координационные способности и их разновидности	8
1.2 Методы воспитания и оценки координационных способностей..	16
1.3 Анатомо-физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста	22
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	25
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	26
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы.....	26
2.2 Реализация методики воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	28
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	38
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в школе реализуется на основе типовых программ, прописанных в ФГОС. На сегодняшний день форма обучения не берёт во внимание инновационные методы и подходы, которые уже разработаны и рекомендуются специалистами в сфере физического воспитания.

Всестороннее физическое развитие личности ребёнка выступает в качестве приоритетной задачи, которая реализуется на уроках физической культуры учителем. Для её успешного осуществления на уроках физической культуры необходимо уделять внимание развитию всех жизненно важных физических качеств в одинаковой степени. Ребёнок младшего школьного возраста должен владеть умением эффективно управлять своими движениями.

Исходя из предложенных данных Роспотребнадзора России, видно, что здоровых детей среди сегодняшних первоклассников составляет 26%.

По данным профилактических медицинских осмотров, по окончании первого года обучения в школе острота зрения снижается у 3% осмотренных. Диагноз «сколиоз» имеют 1% первоклассников, а 70% детей страдают от гиподинамии.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что одной из приоритетных задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Помнению Б.А.Ашмарина,Н.А.Бернштейна,О.Н.Васильев,Л.В.Волкова,Л.А.Леоновой, В.И. Ляха большое внимание уделяется воспитанию координации. Они определили, что в основе физического развития детей лежит способность к равновесию и ловкости.

В период младшего школьного возраста происходит закладка фундамента, направленного на воспитание координационных способностей, а также накопления знаний, умений и навыков, которые

помогут при выполнении упражнений на координацию. Данный возрастной период принято считать «благоприятным возрастом» взяв во внимание темп воспитания координационных способностей.

Цель исследования - разработать и теоретически обосновать методику воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Объект исследования - процесс воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Предмет исследования - методика воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Гипотеза исследования - предполагается, что разработанная методика может качественно повысить уровень воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по проблеме воспитания и координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
2. Составить комплексы упражнений по степ-аэробике и йоге для младших школьников.
3. Экспериментально проверить эффективность, составленных комплексов с применением степ – аэробики и йоги для детей данного возраста.

База исследования: МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А.Худякова

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) методы педагогического тестирования;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Этапы исследования: Исследование проводилось в три этапа

На первом этапе (июнь2021 –октябрь2021г.) проводился анализ литературы по тематике исследования, формировалась тема работы, предмет и объект исследования, определялась цель , задачи, выстраивалась гипотеза исследования.

Второй этап (ноябрь2021-февраль2022 г.) был посвящен педагогическому эксперименту. Для обоснования методики воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста были отобраны две группы занимающихся (контрольная и экспериментальная) по 5 человек в каждой. Было проведено тестирования групп в начале эксперимента.

На третьем этапе (март2022-май2022 г.) была проведена итоговая оценка результатов тестирования обеих групп в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были, описаны и обобщены, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Структура и объем выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, двух глав, вывода по главам, заключения. Список использованных источников включает 53 источников литературы

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Координационные способности и их разновидности

Координационные способности человека осуществляют важнейшую функцию в процессе управления движениями.

Единство в процессе воспитания координационных способностей можно объяснить тремя основными причинами:

1)Для качественного развития координационных способностей необходимыми являются предпосылки успешного обучения физическим упражнениям, которые в свою очередь положительно влияют на усвоение ребёнком техники выполнения упражнений, на разнообразное применение их в дальнейшей деятельности. Координационные способности служат источником большой плотности и вариативности выполняемых движений, которые приводят к обогащению двигательного опыта у детей младшего школьного возраста.

2)Хорошо сформированные координационные способности являются важным условием для качественной подготовки детей к жизни, труду, а также службе в армии. Они оказывают поддержку в процессе эффективного выполнения трудовой деятельности.

3)Наличие в своём запасе многообразия выполняемых физических упражнений, необходимы для воспитания координационных способностей, служит гарантией отсутствия монотонности и однообразия во время проведения уроков физической культуры, что в дальнейшем обеспечивает положительный настрой при участии в спортивной деятельности.

Исходя, из выше сказанного можно сделать вывод, что в школьном возрасте помимо физических качеств, стоит уделять внимание

воспитанию координационных способностей. И делать это лучше в младшем школьном возрасте, так как он является наиболее благоприятным.

При описании координационных способностей человека осуществляющего любой род деятельности в отечественной теории и методике физической культуры и спорта в течение длительного времени применялось понятие «ловкость». Но начиная с 1970-х гг. для их описания всё чаще начинает употребляться термин «координационные способности».

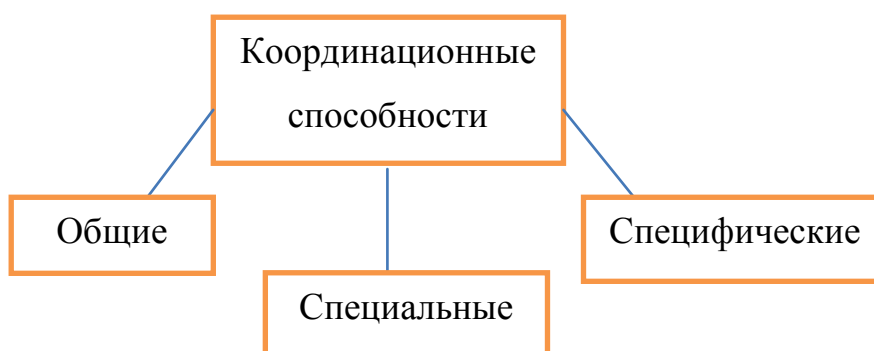


Рисунок 1- Виды координационных способностей

На сегодняшний день, описывается от 2-3 до 5-7 общих координационных способностей и более 20 специальных и специфически демонстрирующих: общее равновесие, равновесие на предмете, быстрота перестройки двигательной деятельности, пространственная ориентация и др.

Специальные координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению в выполнении двигательных действий.

В связи с этим большое внимание отводится специальным координационным способностям, которые описаны ниже:

1) циклические (простая ходьба, различные вариации бега, лазанье, перелезание, плавание, катание на коньках, езда на велосипед, гребля и др.) и упражнения, которые относятся к ациклическим видам двигательных действий (прыжки);

2) движения совершаемые за счёт внешних сил (гимнастические и акробатические упражнения);

3) в движениях управления отдельными частями тела в пространстве (движения указания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);

4) выполнение движений направленных на перемещение предметов в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);

5) в движениях направленных на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

6) в движениях направленных на меткость (метания или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);

7) в движениях направленных прицеливания (стрельба из лука, арбалета, дартс);

8) в движениях направленных на подражание и повторение;

Под специфическими координационными способностями мы имеем ввиду возможности человека выявляющие его заинтересованность к идеальному управлению и регулированию, отдельных отличительных заданий, направленных на координацию (ритм, реагирование, равновесие [49].

Выделяют следующие специфические координационные способности:

- способность к дифференциации параметров движений – она определяет высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;

- умение к чередованию двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или перераспределение от одних двигательных действий к другим целесообразно меняющимся условиям;

- статокинетическая устойчивость – способность точно и уверенно

выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов);

- произвольное расслабление мышц – основано на способности человеком в нужный момент, сократить мышцы и расслабить их[52].

Результатом воспитания специальных и специфических координационных способностей, а впоследствии, их объединения составляет термин «общие координационные способности». Общие координационные способности в практической деятельности позволяют вести наблюдение за детьми, которые одинаково могут выполнять упражнения на ориентирование, равновесие, ритм, следовательно, имеют хорошие «общие» координационные способности.

Но бывают случаи, когда ребёнок преуспевает в выполнении циклических упражнений, имея при этом низкие показатели при участии в спортивных играх[45].

Также стоит выделить еще одни из немаловажных, значимых координационных способностей детей младшего школьного возраста, которые участвуют в процессе управления двигательными действиями:

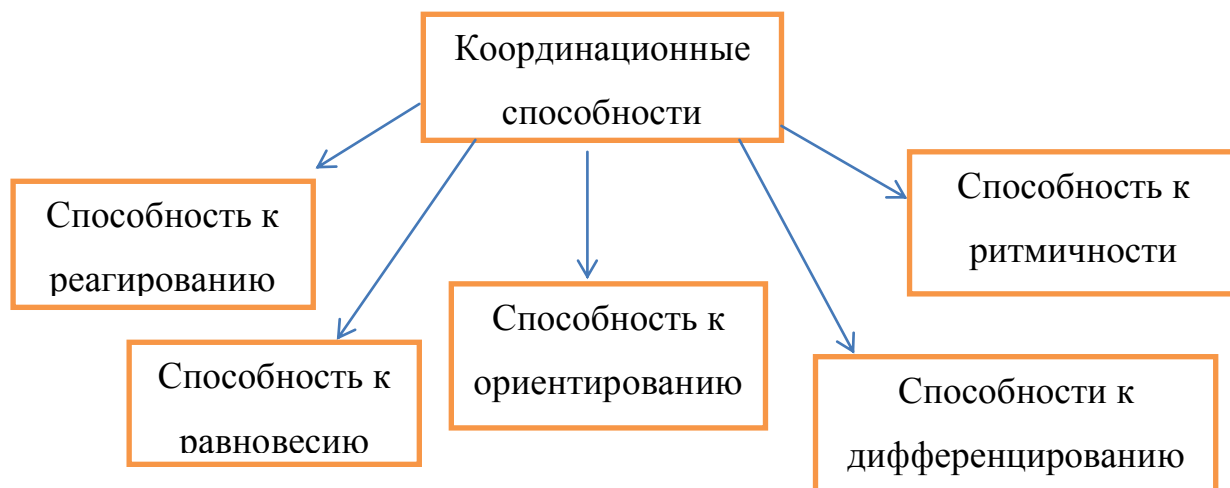


Рис 2-Разновидности координационных способностей

Координация, которая отвечает за быстроту и точность выполнения начала движения, при подаче определённого сигнала называют способностью к реагированию[50].

Способность к равновесию – это способность сохранить устойчивое положение тела в затрудняющих для этого условиях. Выделяют два вида: статическое и динамическое равновесие. К ним можно отнести упражнения акцентирующие своё внимание на такие виды равновесия, как: стойка на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные вариации лазания и.т.д.

Второй вид равновесия подразумевает под собой тщательное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия[27].

Ориентационная способность - это способность тела ориентироваться в пространстве и во и во времени, принимая во внимание изменение ситуации. Например, выход после выполнения кувырка вперед, прыжка со стартом пловца [22].

Способность к дифференцированию - это способность выполнять упражнения, разделяя их на отдельные части, а также движения в целом. Так например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность - это способность тела двигаться под музыку, взяв во внимание характерные динамические изменения, происходящие во время процесса двигательного акта. Например, упражнений на степе под музыку[15]

1.2 Методы воспитания и оценки координационных способностей

Для воспитания координационных способностей используют методы, которые хорошо применимы для формирования и совершенствования двигательных навыков: целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный [2].

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей считаются те, которые обеспечивают во-первых вариативность условий выполнения, а во-вторых обеспечивают характеристику данного двигательного действия. Их можно представить в качестве двух основных вариантов: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Методы строго регламентированного варьирования включают в себя 3 группы методических приемов:

1-я группа — приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, лыжное упражнение «слалом», прыжки «с кочки на кочку» и т.п.);

б) изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель; прыжки в длину или в высоту с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе — ускоренном или замедленном и т.п.);

г) изменение ритма движений (разбег в прыжках в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого мяча или копья, в баскетболе

или гандболе и др.);

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из приседа, из упора лежа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

е) варьирование конечных положений (бросок мяча вверх из и.п. стоя, ловля — сидя; бросок мяча вверх из и.п. сидя, ловля — стоя; бросок мяча вверх из и.п. лежа, ловля — сидя или стоя и т.п.);

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);

з) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и в длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т.п.)[4].

2-я группа — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; подскоки на обеих ногах с одновременными движениями рук и т.п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства

или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т.п.);

в) зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и в длину с разбега; метание снарядов «не ведущей» рукой; выполнение бросковых шагов в баскетболе, гандболе начиная с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «не ведущей» рукой и т.п.)[19].

3-я группа — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот и т.п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.);

в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т. п.; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращения и т.п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники передвижения на лыжах, бега на коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий и т.п.);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках;

общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (с отработкой финта только на проход вправо или на бросок — проход к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренные индивидуальные, групповые или командные атакующие и защитные тактические действия в спортивных играх; заранее принятая и оговоренная тактика в единоборстве и т.п.[48].



Рис 3- Методы строго регламентированного упражнения

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол в непривычных условиях, например на песчаной площадке или в лесу;

выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т.п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр: выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т.п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» — фартлек; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх: упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т.п.[3].

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо использовать небольшое количество (8–12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением; многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя при выполнении их отдельные характеристики и двигательные действия в целом, а также условия осуществления этих действий[4].

Оценивая координационные способности, учитель должен в первую очередь понимать, что у каждого ребенка абсолютные и относительные показатели являются индивидуальными, и здесь нельзя говорить о норме или отклонении его результатов, у всех детей результаты сугубо индивидуальны.

Абсолютные показатели выражают уровень воспитания координационных способностей без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей школьника. Относительные (парциальные) показатели позволяют говорить о проявлении координационных способностях с учетом этих возможностей.

Например, время челночного бега 3 x 10 м - это абсолютный показатель, а разность времени челночного бега 3 x 10 м и времени бега на 30 м по прямой - относительный; длина прыжка с места, стоя спиной вперед к месту приземления - абсолютный показатель, а частное от деления длины прыжка с места из и.п. стоя спиной к длине прыжка из и.п. стоя лицом к месту приземления - относительный показатель КС и т.д.[30]

Учителю физической культуры необходимо знать, чему равны абсолютные и относительные показатели координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте. Это поможет точнее определить явные и скрытые координационные возможности учащихся, понять, над какими координационными способностями стоит больше поработать

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов[10].

Таблица 1-Методы оценки координационных способностей

Методы оценки координационных способностей			
Наблюдение	Метод экспертных оценок	Аппаратурные методы	Метод тестов

Метод наблюдения может о многом сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиты вышеназванные координационные способности его воспитанников. Например, в процессе урочных и внеурочных занятий учитель физической культуры получает разнообразную информацию о том, как легко и быстро ученик овладевает легкоатлетическими, гимнастическими, спортивно-игровыми и другими упражнениями школьной программы; как точно и быстро координирует он свои движения, участвуя в эстафетах, подвижных и спортивных играх; насколько своевременно и находчиво перестраивает двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Если учитель опирается на выделенные нами критерии оценки координационных способностей, то эффективность его наблюдения при этом повышается[25].

Однако с помощью метода наблюдения можно получить лишь приблизительные, относительные характеристики воспитания координационных способностей.

Оценивать координационные способности можно также, опираясь на метод экспертных оценок. Для этого учитель приглашает в школу опытных, ведущих специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей ученика. Экспертизу можно проводить разными способами. Для школы наиболее подходящим является способ предпочтения (ранжирования), согласно которому эксперты расставляют оцениваемых детей по рангам - в порядке ухудшения или улучшения их координационных способностей. Место, занятое учеником, определяется числом набранных баллов; ему соответствует относительный уровень координационных способностей ученика в группе или классе.

Аппаратурные, или инструментальные, методы позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня воспитания координационных способностей и их отдельных компонентов (признаков). Существует множество приборов, с помощью которых можно выявлять координационные способности. Назовем наиболее типичные из них[23].

Так, с помощью различных координациометров, треметров-координациометров можно измерять точность, быстроту и экономичность движений. Для измерения точности воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров движений соответственно применяют кинематометры, динамометры и рефлектометры (реакциометры). Стабилографы используют для определения способностей к поддержанию равновесия тела[25].

В настоящее время в научных исследованиях по физическому воспитанию школьников и в спорте различная аппаратура находит все более широкое применение. Учитель, который использует инструментальные методы, без сомнения, поднимает на более высокую ступень изучение проблемы воспитания координационных способностей.

Однако нельзя не учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей, особенно в условиях школы.

Во-первых, с помощью приборного оборудования можно точно измерить лишь отдельные психофизиологические функции (сенсорные, интеллектуальные) или отдельные признаки КС (например, точность воспроизведения силовых, временных или пространственных параметров движений), а не сами координационные способности как целостные психомоторные образования.

Во-вторых, многие лабораторные приборы дорогостоящи. И кроме того такую аппаратуру не выпускают серийно, и это не позволяет применять ее в широких масштабах, в том числе в наших общеобразовательных школах.

Основным методом оценки координационных способностей учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты. Специалистами определены основные теоретические и методические положения, которые следует учитывать при выборе тестов на координационные способности; отобраны тесты, пригодные для оценки абсолютных и относительных показателей, характеризующих уровень воспитания специальных координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Наиболее правильным считается подход, когда каждую отдельную координационную способность изучают с помощью использования нескольких контрольных испытаний. Это позволяет получить достаточно надежную оценку уровня ее развития[7].

Тесты должны быть доступны для детей младшего школьного возраста. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, требующие длительного специального обучения. Желательно, чтобы контрольные испытания не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения; чтобы результаты тестов как можно меньше зависели от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и от массы тела испытуемого; чтобы задания, входящие в тесты, выполнялись «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями, что позволяет изучить явление латеральное (асимметрии) с учетом возраста и пола.

Для учителя особенно важно, чтобы тесты давали достаточно полную картину динамики изменения, прежде всего тех координационных способностей, воспитание которых предусмотрено в учебной программе физического воспитания учащихся, или же те координационные способности, на которые учитель хочет сделать особый акцент[18].

Для контроля, за координационными способностями в условиях школы чаще всего применяют следующие тесты: [19].

- 1) варианты челночного бега 3x10 м или 4x10 м из и.п. лицом и

спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель КС применительно к бегу, во втором - относительный;

2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше КС применительно к прыжковым упражнениям;

3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;

4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например, юных акробатов предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;

5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют КС применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» - для комплексной оценки общих координационных способностей[30].

Учителя физической культуры прежде всего необходимо, выявить, к каким специальным или специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные задатки. Затем с помощью соответствующих методов выявить показатели разных координационных способностей[45].

1.3 Анатомо-физиологические особенности организма у детей младшего школьного возраста

Детей в возрасте 7-12 лет относят к младшему школьному возрасту. В этот период улучшается память, координация движений ребёнка, колоссальная перестройка растущего организма. В этот период активно развивается нервная система ребёнка, и многие другие внутренние органы вступают в процесс активной работы. Они хорошо говорят на родном языке, что очень хорошо прослеживается в наше время. В связи с растущими способностями, у ребёнка появляются новые возможности, такие как чтение, письмо и счёт. Но, к сожалению, с началом обучения в школе ребёнок всё меньше времени находится на воздухе, что отрицательно сказывается на состоянии его здоровья. Появляются головные боли, искривляется осанка, в следствие возрастает вероятность, соматических и инфекционных заболеваний.



Рисунок 4- Классификация систем организма ребёнка

К числу анатомо – физиологических особенностей ребёнка относятся следующие факторы:

1. Функциональные показатели нервной системы в этот возрастной период абсолютно не совершенны. Сила и устойчивость нервных процессов сравнительно невелики. Например, процесс возбуждения преобладает над процессом (перемена в школе). Младший школьный возраст интереснейший период: некоторые тихони и молчуны в мгновение ока превращаются в неугомонного шалуна, озорника и непоседу. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что необходимо для развития целенаправленного произвольного поведения. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, возникают процессы возбуждения, которые приводят к быстрому утомлению ребёнка и истощаемости клеток головного мозга. В поведении детей младшего школьного возраста много игровой деятельности и способность к длительной сосредоточенности только формируется. Развитие нервной системы характеризуется умением ребёнка аналитически мыслить. И не смотря на повышенную работоспособность, для детей данного возрастного периода характерны, утомляемость и ранимость [50].

2. Увеличивается и крепнет мышечная масса тела. Костная система так же находится на стадии формирования. Школьник становится физически подтянутым и сильным, но в то же время остаётся неловким и неуклюжим за счёт того, что крупные мышцы растут быстрее, чем мелкие. Окончательное окостенение ещё не произошло, в связи, с чем возрастает риск искривления позвоночника (рекомендуется выполнять домашние задания в положении лёжа на животе). Процесс окостенения кисти и пальцев в период младшего школьного возрасте так же не заканчивается

полностью, поэтому так трудны и утомительны мелкие точные движения пальцами рук[9].

Мальчики и девочки в возрасте 7- 8 лет имеют приблизительно одинаковую силу большинства мышечных групп, но после процесс нарастания идёт неравномерно. Так, например, у девочек к годам 10 – 12 сила мышц настолько возрастает, что они становятся абсолютно, мощнее мальчиков. Дальше процесс меняется, и превосходство в развитии мышечной массы переходит на сторону сильной половины человечества.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребёнка претерпевают бесконечные изменения и рост, тем самым обеспечивают высокую подвижность и отсутствие утомляемости. Только в этом возрасте морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности организма ребёнка.

3. Со стороны сердечно-сосудистой системы продолжает наблюдаться уменьшение частоты пульса со 100 уд. в мин. до 80 уд. в мин., и увеличению артериального давления 110-70 мм рт.ст. Просвет сосудов в этот период относительно больше чем у взрослых этим и обусловлено низкое кровяное давление. Сердце ребёнка невелико по объёму и мышца не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает увеличение пульса, который может достигать 200-270 уд. в мин., в зависимости он нагрузки, которую ребёнок получает. За счёт частоты пульса увеличивается и приток крови к работающим мышцам[26].

4. Дыхательная система является одной из важнейших функций, которая определяет умственную, так и физическую работоспособность, активно принимает участие в развитии ребёнка, сопровождаясь увеличением объёма лёгких.

У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В покое дети дышат поверхностно и чаще, чем взрослые. Половые различия типа дыхания появляются в возрасте 7-8 лет и полостью формируются в подростковом периоде онтогенеза: у мальчиков преобладает брюшной тип, а у девочек грудной тип дыхания. Отмечается тесная связь дыхательной системы с физическим созреванием. Тип дыхания у девушек и юношей может меняться в зависимости от занятия спортом.

5. К 7 годам прекращается активная деятельность вилочковой железы. Что ведёт за собой к прекращению деятельности половых и других желёз внутренней секреции. Ускоряется рост ребёнка. Так к 8 годам он примерно 130 см, а к 11 годам – около 145 см.

Появляются жировые отложения особенно области живота и грудной клетки, что может привести к ожирению, при отсутствии должного внимания.

У девочек в возрасте 9-10 лет округляются ягодицы, немного приподнимаются соски молочных желёз, а в возрасте 10-11 лет – набухает грудная железа.

6. Органы пищеварения и пищеварительная система хорошо развиты и практически не отличаются от пищеварения взрослых. Опорожнение кишечника происходит 1-2 раза в сутки.

Таким образом, организм ребёнка очень интересный механизм. В данный возрастной период происходит активное его развитие, которое протекает во всех важных системах его организма.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

1. В ходе работы над первой главой нашего исследования были описаны виды координационных способностей, и методы воспитания и оценка, а также была описана анатомо-физиологическая характеристика организма детей младшего школьного возраста. Анализ используемой литературы в данной главе показал, что владение теоретической базой по теме: «Методика воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры» очень важна для изучения учителя по физической культуре. Так как знания в области физиологии, анатомии, а также само изучение координационных способностей ребенка, благоприятно сказывается, на самом процессе образовательной деятельности.

2. Правильно подобранные методы воспитания координационных способностей, а также их оценка, приведут к положительному результату в системе физического воспитания.

3. Несмотря на необходимость двигательной активности, немало важным является вопрос в изучении анатомических и физиологических характеристик организма ребенка, что в свою очередь обезопасит учителя физической культуры от травм на уроке.

4. Разнообразие методов воспитания координационных способностей, помогут сделать урок по физической культуре не только полезным, и интересным.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать методику воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика может качественно повысить уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

База исследования: МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А. Худякова.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе(июнь 2021-октябрь 2021г.) проводился анализ литературы по тематике исследования, формировалась тема работы, предмет и объект исследования, определялась цель, задачи, выстраивалась гипотеза исследования.

Второй этап (ноябрь 2021 – февраль 2022г.) был посвящён педагогическому эксперименту. Для обоснования методики воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста были отобраны две группы занимающихся(контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Была проведена оценка результатов групп в начале эксперимента.

На третьем этапе (март 2022- май 2022г.) была проведена итоговая оценка результатов тестирования обеих групп в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были описаны и обобщены, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1.Изучить литературные источники по проблеме воспитания и

координационных способностей у детей младшего школьного возраста;

2. Составить комплексы упражнений по степ-аэробике и йоге для младших школьников;

3. Экспериментально проверить эффективность, составленных комплексов с применением степ - аэробики для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры;

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

1.**Анализ научно – методической литературы** применялся для изучения состояния проблемы исследования в теории и практике.

2.**Педагогическое наблюдение** проводилось с целью изучения особенностей проведения урока по физической культуре в начальной школе. В процессе наблюдения изучались особенности воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.

3.**Методы педагогического тестирования.** Для оценки уровня развития координационных способностей младших школьников использовались тесты.

4.**Педагогический эксперимент** проводился в процессе образовательного урока в течение трёх месяцев (ноябрь 2021- февраль 2022). В процессе исследования производилась оценка эффективности экспериментальной методики , предусматривающей комплексное развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

5.Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики.

2.2 Реализация методики воспитания координационных способностей с применением степ - аэробики для детей младшего школьного возраста

В процессе естественного развития происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям, но даже уровень их может снижаться. Те возрастные границы, при которых организм ребенка наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям учителя, носят название «сенситивные» периоды. По мнению ученых, эффективность управления процессом воспитания координационных способностей в ходе урока физической культуры будет значительно выше, если делать акцент педагогического воздействия на тот или иной период индивидуального развития ребёнка.

Для изучения влияния упражнений из степ аэробики, развивающих координационные способности, у детей младшего школьного возраста, нами было проведено исследование. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А. Худякова в период июня 2021 г. по май 2022 г.

Исследование проводилось на двух группах: экспериментальной и контрольной, в каждой группе по 10 человек. Возраст испытуемых 10-11 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе предусмотренной ФГОС. В основную и заключительную часть экспериментальной группы была введена разработанная нами методика, направленная на воспитание координационных способностей.

На предварительном этапе исследования был выявлен начальный уровень развития у обучающихся 10-11 лет. Участникам эксперимента было предложено выполнить следующие контрольные упражнения, которые помогают выявить уровень развития координационных способностей; сравнить подготовленность двух групп. В качестве контрольных испытаний были взяты тесты:

- челночный бег 3x10 метров;
- стойка на одной ноге;
- повороты на гимнастической скамейке;
- бег в заданном ритме;

Используемый инвентарь во время проведения тестирования:
Секундомер, узкая гимнастическая скамейка, обручи

1. Челночный бег 3x10 метров

Выполняется между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из стартовых линий, не заступая за неё. По команде «Марш!» испытуемый добегают до противоположной стартовой линии, переступает её одной ногой, разворачивается, и бежит в обратном направлении. Таким же образом выполняет поворот перед последней стартовой линией, расположенной в 10 м. Результатом считается лучшее время из трёх попыток с точностью до 0,1 с.

2. Стойка на одной ноге

Стойка на одной ноге выполнялась из исходного положения согнутая нога в колене. При этом колено развёрнуто максимально наружу, стопа расположена на внутренней стороне колена. Руки на поясе, голова, шея прямые, взгляд направлен вперёд. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, и включается секундомер. Результатом считается средний показатель времени удержания равновесия. На выполнение теста даётся три попытки.

3. Повороты на гимнастической скамейке

Испытуемый заходит на узкую гимнастическую скамейку и выполняет 4 поворота (вправо и влево), при этом стараясь удерживать равновесие. Тестирование считается завершённым, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Результатом является время выполнения четырёх поворотов с точностью до 0,1 с.

4.Бег в заданном ритме

Испытуемый от стартовой линии пробегает с максимальной скоростью дистанцию в 30 м на время. Затем он повторяет тест также на дистанцию 30 м, но уже с расположенными 11 гимнастическими обручами (три обруча, затем пять обручей примерно на расстоянии 5 м от первых и ещё три обруча расположенных за 5 м до линии финиша). Результатом считается разница между временем полученным на первой дистанции, и время на второй дистанции с точностью до 0,1 с.

Таблица 2-Уровень развития координационных способностей детей 10-11 лет опытных групп до эксперимента

Группа	Челночный бег 3x10 м (мин/с)	Стойка на одной Ноге (мин/с)	Повороты на гимнастической скамейке (мин/с)	Спринт в заданном ритме (мин/с)
Контрольная	10,5	23с.	10,3	1,6
Экспериментальная	10,3	25 с.	10,3	1,7



Рисунок 5- Результаты контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента

Таким образом, результаты тестирования показали, что статически значимых различий нет, уровень развития координационных способностей детей, принимающих участие в эксперименте, находится в одном диапазоне и имеет средний уровень.

После проведённого анализа и обобщения данных научно - методической литературы были выявлены основные средства, применяемые для воспитания координационных способностей, нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие этих способностей.

В экспериментальной группе на занятиях выполнялась работа по воспитанию координационных способностей в соответствии с составленным нами планом занятий. Занятие проводилось 3 раза в неделю по 45 минут. Данные комплексы физических упражнений на воспитание координационных способностей у детей младшего школьного возраста применялись на протяжении всего эксперимента. Комплексам уделялось два дня в неделю из трёх учебных дней, в оставшийся один день дети выполняли упражнения на восстановление и расслабление мышц, с помощью комплекса из йоги. Упражнения корректировались по нагрузке и содержания в ходе проведения исследования.

- ПН. - 1 комплекс
- СР. - 2 комплекс
- ПТ. - 3 комплекс(йога)

1 КОМПЛЕКС

1) Basicstep(Байсик степ)

И.П. – основная стойка

1-Шаг правой ногой вперёд на степ – платформу

2-Шаг левой ногой вперёд на степ – платформу

3-Шаг правой ногой назад со степ – платформы

4-и.п.

- 5 - Шаг левой ногой вперёд на степ – платформу
- 6 - Шаг правой ногой вперёд на степ – платформу
- 7 - Шаг левой ногой назад со степ – платформы
- 8 - и.п.

2)V-step (Ви-степ)

И.П. – основная стойка

1-Шаг правой ногой в правый угол степ- платформы, правую руку
вверх

2-Шаг левой ногой в левый угол степ - платформы, левую руку
вверх

3-Шаг правой ногой со степ – платформы , правую руку вниз

4- и.п.

5 - Шаг левой ногой в левый угол степ - платформы , левую руку
вверх

6 - Шаг правой ногой в правый угол степ - платформы , правую руку
вверх

7 - Шаг левой ногой со степ - платформы, левую руку вниз

8 - и.п.

3)Кnee-up (Кни –ап)

И.П. - основная стойка

1-Шаг правой ногой в левый угол степ - платформы

2-Согнуть левую ногу в колене, хлопок на головой

3-Шаг левой ногой вниз со степ - платформы, руки вниз

4- и.п.

5 - Шаг левой ногой в правый угол степ - платформы

6 - Согнуть правую ногу в колене, хлопок над головой

7- Шаг правой ногой вниз со степ - платформы, руки вниз

8 - и.п.

4) Step-curl (Степ –кёрл)

И.П. - основная стойка

- 1 - Шаг правой ногой в левый угол степ - платформы
- 2 - Согнуть левую ногу назад (захлест), руки скрестно к плечам
- 3 - Шаг левой ногой вниз со степ - платформы, руки опустить вниз
- 4- и.п.
- 5 - Шагнуть левой ногой вправый угол степ - платформы
- 6 - Согнуть правую ногу назад (захлест), руки скрестно к плечам
- 7 - Шаг левой ногой вниз со степ - платформы
- 8 - и. п.

5) Step - lift (Степ - лифт)

И.П. –основная стойка

- 1-Шаг правой ногой в левый угол платформы
- 2- Мах левой ногой в сторону, руки вперёд
- 3- Шаг левой ногой вниз со степ - платформы , руки вниз
- 4 - и.п.
- 5 -Шаг левой ной в правый угол степ – платформы
- 6 - Мах правой ногой в сторону , руки вперёд
- 7 - Шаг правой ногой вниз со степ – платформы, руки вниз
- 8 – и.п.

6) Подвижная игра «Молекулы»

Степы расположены по залу в хаотичном порядке. Под музыку дети ходят по залу, с окончанием музыки по сигналу учителя «Молекулы по два, три , четыре !»дети забегают на степ по два, три , четыре человека , кладут руки друг другу на плечи , стараясь не упасть и удержать равновесие.

Составленный нами комплекс, выполняется детьми под музыку, и под счёт, каждый шаг для начала был разучен. После того как дети запомнили все базовые шаги, мы соединили их в связку. При разучивании каждый базовый шаг выполнялся на 8 счётов, сначала в одну сторону, затем

в другую. В заключительной части урока , нами была проведена подвижная игра, так же с использованием степ – платформы, с целью развития координационных способностей , а также для восстановления организма ребёнка.

2 КОМПЛЕКС

1)Basicstep (Бейсик степ)

И.П. – основная стойка

1 - Шаг правой ногой вперёд на степ – платформу

2 - Шаг левой ногой вперёд на степ – платформу

3 - Шаг правой ногой назад со степ – платформы

4 - и.п.

5- Шаг левой ногой вперёд на степ – платформу

6 - Шаг правой ногой вперёд на степ – платформу

7 - Шаг левой ногой назад со степ – платформы

8 - и.п.

2)Mambo (Мамбо)

И.П. – основная стойка

1 –Шаг левой ногой в правый угол степ – платформы (делая точку)

2- Шаг левой ногой назад со степ – платформы(делая точку)

3- Шаг левой ногой в правый угол степ – платформы (делая точку)

4- Шаг левой ногой назад со степ – платформы(делая точку)

5, 6, 7, 8 – Basicstep(с правой ногой)

Тоже самое выполняется с правой ноги .

3)Littlemambo(Литлмамбо)

И.П. – основная стойка

1-Шаг левой ногой в правый угол степ – платформы

2-Правой ногой шаг на месте

3- Шаг правой ногой в левый угол степ – платформы

4 –Левой ногой шаг на месте

5, 6, 7, 8 – Бейсик степ (с правой ноги)

4) Mambochasse (Мамбо шассе)

И. П. – основная стойка

1- Шаг левой ногой в правый угол степ – платформы, руки в стороны

2 - С левой ноги шассе (голоп), руки в стороны

3 - Шаг правой ногой в левый угол степ – платформ

4 – С правой ноги шассе (голоп), руки в стороны

5, 6, 7, 8 – Бейсик степ

5) Подвижная игра «Мореплаватели»

Степов «кораблей» на один меньше, чем игроков (9 степов). Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые корабли

Для плавания в моря,

На какой захотим,

На таком и поплывём.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются и занимают «корабли». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

3 КОМПЛЕКС

Первые пять упражнений выполняются с использованием степ – платформы. Выполнение каждого упражнения 5 минут

Упражнение № 1.



Рисунок 6- Упражнения «Пальма»

Встать прямо, стопы на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. Руки соединяем в замок, ладони смотрят наружу. Делаем вдох и поднимаем руки над головой, во время выдоха наклоняемся в сторону(правую и левую). Удерживаем позу 5-10 секунд .

Упражнение № 2.



Рисунок 6- Упражнение «Фламинго»

Встань прямо, ноги вместе, руки в стороны, ладони смотрят в пол. Плечи опущены, отведены назад к тазу. Голова и шея тянутся вперёд, взгляд направлен вниз. Отвести правую (левую) ногу назад и наклониться вперёд. Ноги прямые, колени не сгибаем. Удерживать позу 10 сек.

Упражнение № 3.



Рисунок 7 – Упражнение «Дерево»

Встань прямо, ноги вместе. Левая нога опорная, правую ногу ставим на внутреннюю сторону голеностопа, либо, если, получается, ставим выше колена, на внутреннюю часть бедра. Колено смотрит вбок. Макушка и грудная клетка выпрямлены, плечи опущены, лопатки соединяем. Руки

перед грудью , ладони друг к другу .Толкаем стопами пол. Удерживать позу 10 сек.

Упражнение № 4.



Рисунок 8- Упражнение «Танцор»

Встань прямо, плечи опущены, макушкой тянемся вверх, руки вдоль туловища. Согнуть ногу (правую или левую) и обхватить рукой за внутреннюю часть стопы. Отвести ногу назад, поднимая грудную клетку. Вытянуть противоположную руку перед собой. Взгляд устремлён вперёд, опорная нога прямая. Удерживать позу 10 сек.

Упражнение № 5.

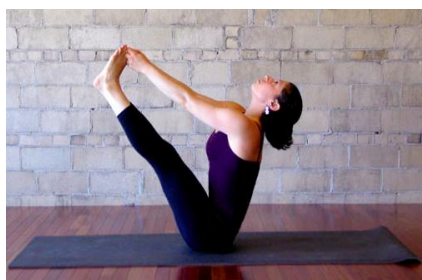


Рисунок 9- Упражнение «Лодка»

Сесть на степ, выпрямить спину, шею и голову. Обхватив себя руками под коленями, стараться выпрямить ноги , и руками перехватиться за носки. Если не получается удерживать равновесие, то руки ставим за спину. Удерживать позу 10 сек.

Упражнение № 6.



Рисунок 10- Упражнение «Морская звезда»

Встань в планку на прямых руках. Развернуть таз и корпус в сторону. Оторвать одну ногу от пола, руку поднять вверх, взгляд устремлён вверх, голова продолжения шеи. Удерживать позу 5-10 сек.

Упражнение № 7.



Рисунок 11- Упражнение «Сфинкс»

Лечь на живот, вытянуть ноги, стопы соединить, пятки развернуть вверх. Согнуть руки, поставить их под плечи, и вытянуть предплечья вперёд. Ладони прижаты к полу, пальцы направлены вперёд. На вдохе мягко выталкиваем грудную клетку вперёд, отводя плечи назад и вниз, лопатки соединяем. Удерживать позу 10 сек.

Упражнение № 8.



Рисунок 12- Упражнение «Кошка»

Встать на четвереньки. Кисти рук расположить под плечами. Ноги ставим на ширине плеч, пятки смотрят вверх. На вдох тянемся макушкой головы вверх, и скругляем спину. На выдох, прогнуться в грудном отделе позвоночника, плечи опущены, взгляд направлен в потолок.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Контроль за уровень развития координационных способностей имеет большое значение в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста, не только для детей, но и для самого учителя.

По окончании опытно – экспериментальной работы обе группы так

же проходили контрольное тестирование. Сравнительный анализ развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента представлен в (табл.3) .

Таблица 3- Результаты тестирования обеих групп в конце эксперимента

Тест	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 3х10	10,5	10,3	10,2	9,9
Стойка на одной ноге	23с.	24с.	30с.	35с.
Повороты на гимнастической скамейке	10,3	10,3	11,1	11,0
Бег в заданном ритме	1,6	1,7	1,1	1,0
X	11,3	11,3	13,1	14,2

Примечание: X – среднее значение показателей

По данным показателям видно, что группа, в которой применялась наша разработанная методика по внедрению степ – аэробики и йоги, получила более высокие результаты и значит сильнее развила свои координационные способности

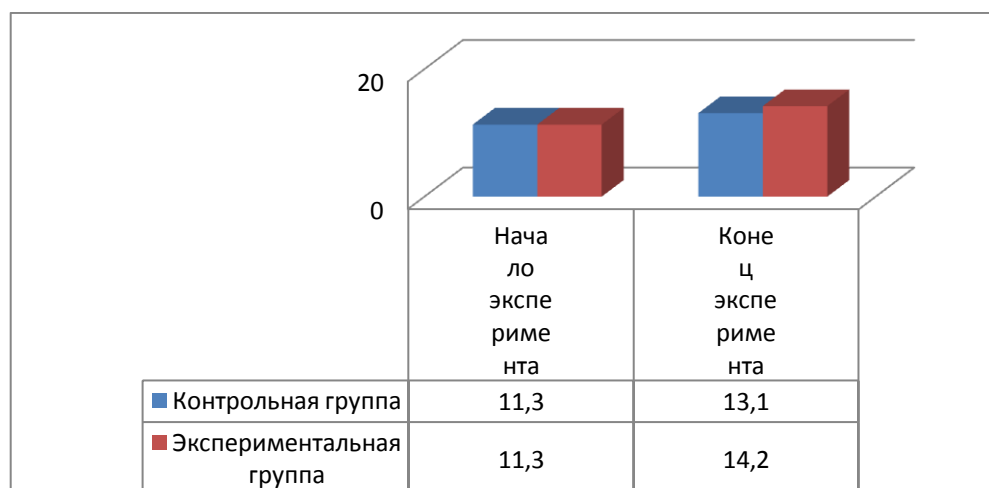


Рисунок 13- Результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Рассмотрим динамику роста каждого выбранного нам упражнения отдельно на рисунках 14,15, 16, 17

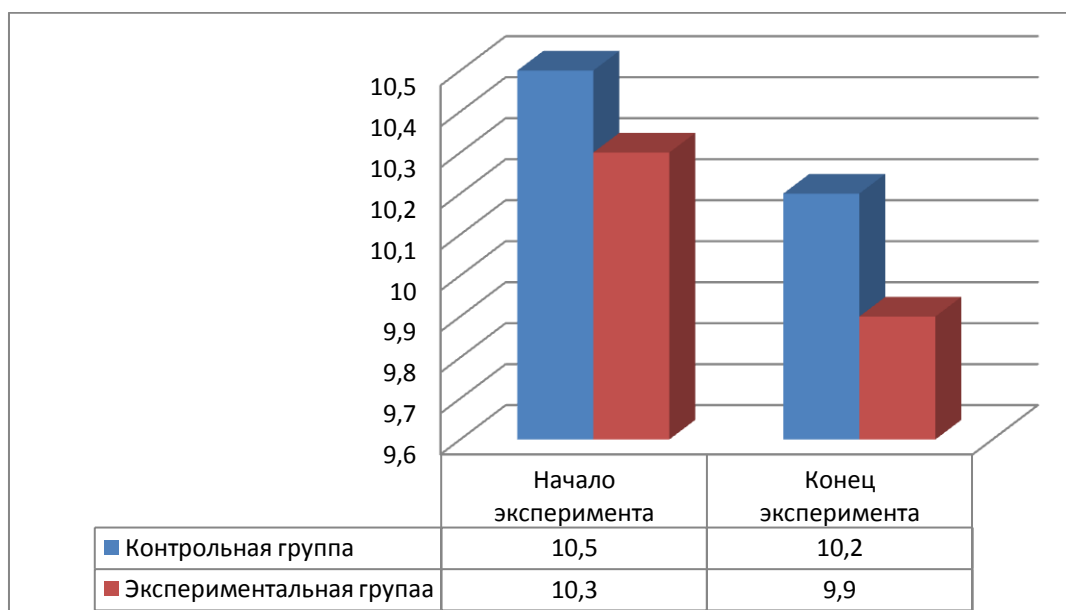


Рисунок 14 – Результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп по челночному бегу 3x10

После эксперимента показатели челночного бега 3x10 у младших школьников экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы. Это означает, что учащиеся из экспериментальной группы улучшили свою скорость реакции, чем учащиеся контрольной группы.

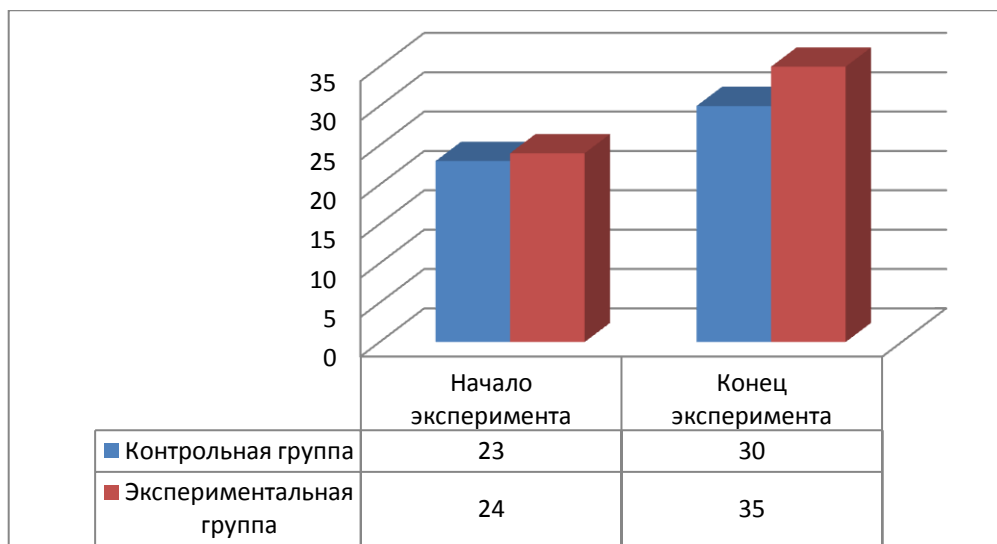


Рисунок 15 - Результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп в стойке на одной ноге.

После эксперимента показатели стойки на одной ноге у младших школьников экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы. Это означает, что учащиеся из экспериментальной группы улучшили своё равновесие.

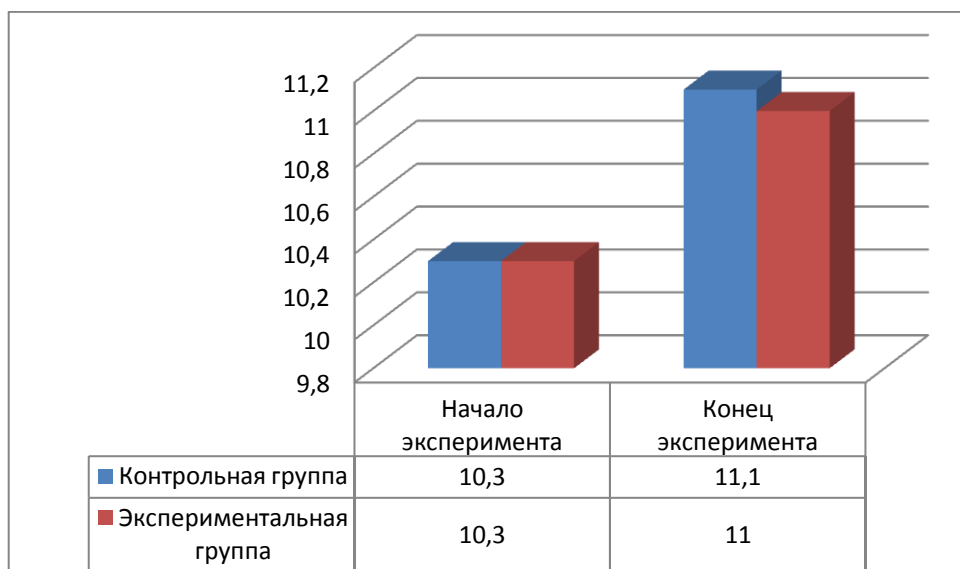


Рисунок 16 - Результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп в поворотах на гимнастической стенке

В начале обе группы находились на одном уровне, по окончании эксперимента, группа, в которой был применен разработанный нами метод увеличила свои показатели

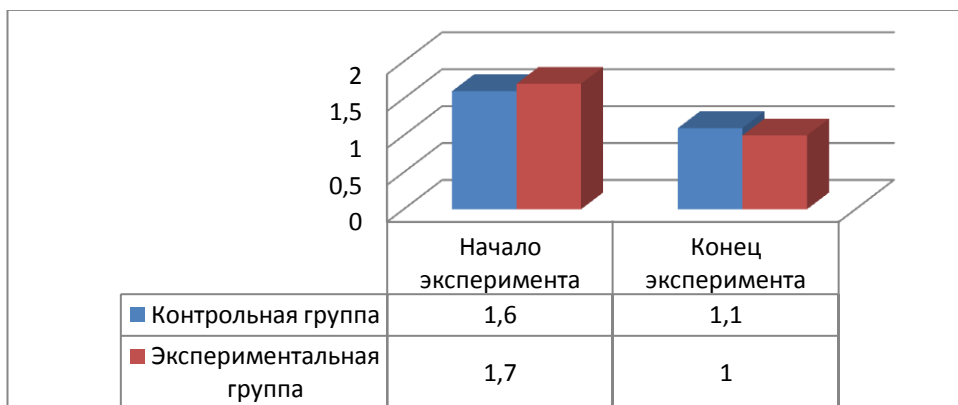


Рисунок 17 - Результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп в беге в заданном ритме.

Результаты в начале эксперимента были почти равны, но после использования нашей методики, экспериментальная группа получила более высокие результаты. Физические упражнения и комплексы степ – аэробики и йоги использованные нами, показали, что оказывают положительное воздействие на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

1. Основной целью опытно-экспериментальной работы являлось изучение влияния степ – аэробики и йоги на уровень физической подготовленности младших школьников.

В данном исследовании приняли участие школьники 10-11 лет в количестве 20 человек, которые в дальнейшем были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную), где мальчики и девочки имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и функционального состояния.

2. Был проведен педагогический эксперимент, где для школьников 4 класса экспериментальной группы внедрены разработанные комплексы упражнений по степ - аэробике и йоге в систему школьных уроков по физической культуре. Особенность данной программы состоит в том, что в основной части и заключительной учебно-занятия включены комплексы упражнений разной направленности, учащиеся контрольной группы занимались по стандартной программе физической культуры.

3. Влияние комплексов по степ – аэробике и йоге на развитие координационных способностей младших школьников доказано с помощью контрольных тестов, результаты которых отражают положительную динамику. Далее математико-статистический анализ показал, что различия между конечными результатами в эксперименте в экспериментальной группе более высокие по отношению к контрольной группе. Это означает, что есть основание говорить о том, что данная методика воспитания координационных способностей на уроках физической культуры оказалась эффективной и ее можно рекомендовать соответствующим специалистам в практической деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является значимым возрастным периодом, в котором на хорошем уровне происходят качественные перемены во всех системах организма. В данном возрасте в большей мере происходит формирование почти всех физических качеств, а также координационных способностей, которые в свою очередь дети реализуют во время двигательной активности. Чтобы успешно выстроить учебный процесс в данной возрастной группе, педагогу необходимо владеть знаниями в области анатомии, физиологии, психологии и педагогике, а также успешно владеть методикой преподавания своего предмета.

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены теоретические аспекты организации занятий степ аэробике и йоге с целью воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Степ – аэробика для детей - это целый комплекс различных упражнений, различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов, а также благоприятно воздействует на развитие координационных способностей. Во время занятий используется специальная платформа, степ.

Основными особенностями степ – аэробики являются:

-во-первых, всестороннее воздействие на организм человека, способствующее повышению эффективности физической подготовки;

-во-вторых, повышение общей выносливости организма, координации движений и чувства равновесия;

-в-третьих, высокое сочетание активности с эмоциональным напряжением, проявлением сдержанности и контроля;

-в-четвертых, упражнения связанные с переносом веса, способствуют повышению плотности кости, что предотвращает развитие костных заболеваний.

- в- пятых, занятия проходят весело и увлекательно, с

использованием музыкального сопровождения

Йога - это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично.

Основные особенностями йоги являются:

- во - первых, развитие выносливости, координации, чувствительности и силы воли;

- во - вторых, способствует формированию правильной осанки и профилактике сколиоза;

- в - третьих, дает выход лишней энергии и делает малыша более спокойным, внимательным и дисциплинированным;

- в - четвертых, способствует физическому и духовному развитию

В практической части исследования нами было проведено исследование среди детей младшего школьного возраста на базе МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А.Худякова в период с июня 2021 года по май 2022 года.

В эксперименте принимали участие дети в возрасте 10-11 лет. Обе группы состояли из 10 человек. Целью опытно экспериментальной работы являлось изучение влияния степ – аэробики и йоги на уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. В опытно-экспериментальном исследовании приняли участие две группы школьников: контрольная (К) и экспериментальная (Э). КГ и ЭГ состояли из 10детей 4 класса. Основной целью являлась проверка эффективности занятий степ –аэробикой и йогой на учебных занятиях в школе, а также влияние степ – аэробики и йоги на развитие координационных способностей учащихся 4 класса.

Проводимое исследование было разделено на три этапа:

В ходе первого этапа исследования (июнь 2021 - декабрь 2021) определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были поставлены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, разрабатывались задачи и методы исследовательской работы. Так же

проводился теоретический анализ научно-методической литературы.

Второй этап исследования (ноябрь 2021 – февраль 2022) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время образовательного процесса с целью внедрения разработанной нами методики

На последнем этапе исследования (март 2022 - май 2022) проводилась математическая обработка данных, подведение итогов.

Для более эффективного изучения влияния занятий степ – аэробики и йоги на развитие координационных способностей младших школьников нами были проведены специальные тесты: челночный бег 3x10, стойка на одной ноге, повороты на гимнастической скамейке, бег в заданном темпе. По результатам всех тестов мы выяснили, что дети в экспериментальной группе имели более высокие средние показатели в каждом тесте.

Полученные в конце исследования данные у экспериментальной группы имели достаточно значительный прирост от начальных средних показателей. Преимущество, выявленное у экспериментальной группы, объясняется использованием в тренировочном процессе упражнений из степ – аэробики и йоги.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что методика воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры средствами степ – аэробики и йоги способствует развитию координационных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Абрамишвили Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста [Текст]/ Уч. записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117)– с. 7–12 с.
- 2.Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
3. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста [Текст]; Детство-Пресс - М., 2014. - **866**
- 4.Ашмарин, Б.А. О тестах и тестировании [Текст]/ Б.А. Ашмарин // «Физкультура в школе», – 2010. – № 5. – С. 17.
5. Богданова, Г. П. Физическая культура в школе [Текст] / Г. П. Богданова. – М.: АСВ, 2008. – 463 с.
6. Бадридзе, Н.М. Смелые и ловкие [Текст]/М.: Медицина,1997.-72 с.
7. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / публ. подгот. И. М. Фейгенберга].— М.: Физкультура и спорт, 1991. — 287 с.
- 8.Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – М [Текст]: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
- 9.Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст]/М: «Владос – Пресс». 2003. – 176 с.
10. Васильева, О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет [Текст] // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.- С. 101-105с.
- 11.Волков, В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В. М. Волков // – М.: «Физкультура и спорт», – 2009. – С. 256

12. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] / – М.: Астрель, 2002. – 80 с.
13. Волкова, Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников [Текст] / – М.: АСТ, 2003. – 220 с.
14. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека [Текст] / (возрастные особенности с основами школьной гигиены) – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.
15. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский // – Минск: «Народная асвета», 2007. – С. 85.
16. Григорьев, С.А., Физическая культура. Развитие функции равновесия тела: Учеб. - метод. Пособие [Текст] / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. — СПб: НИУ ИТМО; ИХиБТ, 2013. – 41 с.
17. Давыдов В.Ю., «Новые фитнес системы» (новые методики, направления, оборудование и инвентарь) [Текст]: Учеб.пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
18. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
19. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017. — 289 с.
20. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры [Текст] / - Минск, 2003. - 114 с.

21. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры [Текст] / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

22.Израэлян, Л. Г. Анатомо-физиологические даты детского возраста[Текст] / Л.Г. Израэлян - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 210 с.

23.Ишмухаметов, М. Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб.пособие [Текст]: Пермский гос. гуманит. пед ун-т, 2012. – 159с

24. Кабанов, Ю.М. «Методика развития равновесия у детей школьного возраста» [Текст]/ - Минск, 2002. – 68 с.

25.Каджаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Текст]: Учебно – методическое пособие. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

26.Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре [Текст]: Учебное пособие. — Томск: Томский политехнический университет, 2013. — 184 с.

27.Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст]/ В.Ф. Ломейко // – Мн.: «Народная асвета», 1980. – 128 с.

28.Лях, В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия "координационные способности" [Текст]// Теория и практика физической культуры. – 1994. - №1. –48. – 50с.

29. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст]// Теория и практика физической культуры. -1993. - №8. - С. 44-46с.

30. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]/- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.

31. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013.

- 32.Макеев,а В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]/. - Орел: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014. — 190 с.
- 33.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]/- М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 543 с.
- 34.Масальгин, Н.А., Математико-статистические методы в спорте/[Текст]/М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 148 с.
35. 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.
- 36.Михайлов, Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б.[Текст]/Методика обучения физической культуре. Аэробика. Гриф УМО СПО, 2018. – 127с.
37. Марчук, С.А. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Екатеринбург: УрГУПС, 2017. – 112 с.
38. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст]/. – М.: физкультура и спорт, 1969. – 32 с.
38. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики [Текст]/. – М. :Эксмо 2003.
- 39.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.
- 40.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.
- 41.Пиянзин, А.Н. Теория физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие/ А.Н. Пиянзин, А.А. Джалилов. — Тольятти: ТГУ, 2017. — 80 с.

42. Селиверстова, С. Придумано учителем: игры для развития координации [Текст] / С. Селиверстова «Спорт в школе». – 2013. – № 5. – С. 48–49 с.
43. Сиднева, Л.В. Степ-аэробика. Троицк [Текст]/, 1997. -12 с.
44. Сираковская, Я.В. Основы физической культуры [Текст]: Учебное пособие для вузов [Текст]/ — Воронеж: Ритм, 2017. — 233 с.
45. Солодков, А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная [Текст] /А. С. Солодков, Е.Б.Сологуб.- М.:Тера-Спорт, «Олимпия Арес»,2001.– 227с.
46. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова // – «Зеленый мир», 2004. № 6. – С. 11.
47. Тихомиров, А.К. Развитие координационных способностей [Текст]/ Физическая культура в школе. – 2006. – № 4. – С. 29–31 с.
48. Харламов, И. Ф. Педагогика / И. Ф. Харламов // – М.[Текст]: «Высшая школа», 1990. – 576 с.
49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ "Академия", 2000. - 480 с.
50. Хрипков, А.Г. Возрастная физиология / А.Г.Хрипков // – М.[Текст]: «Просвещение», 1978. – 227 с.
51. Чайковская, О.Е. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст]/М.: Научный консультант, 2019. — 148 с.
52. Шлёмин, А.М. Юный гимнаст. - Москва: Физкультура и спорт [Текст], 2015. - 376 с.
53. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.[Текст]: Юрайт, 2019. 114 с.