Рабочая программа

«Развитие координационных способностей посредством фитбола»

**Инструктор физической культуры:Нагаева В.А.**

**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………………..3

**Глава 1. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования**……………………………………………………………….8

* 1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет……………...8
  2. Характеристика координационных способностей. Виды………….11
  3. Методика развития координационных способностей…………...…18

**Глава 2. Методы и организация исследования**…………………………….30

* 1. Методы исследования…………………………………………….......30
  2. Организация исследования……………………………………….......32

**Глава 3. Обоснование и применение разработанных средств для развития координационных способностей на уроках физической культуры в 1-2 классе**………………………………………………………….36

* 1. Развитие координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе … ……………………...35

**Заключение**……………………………………………………………………...47

**Список использованных источников**………………………………………51

**Введение**

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности, развитию которых уделено большое внимание по новым стандартом обучающихся начальных классов, детских спортивных школ. Координация движений- это, процесс согласования работы мышц, необходимый для успешного выполнения двигательной функции. При развитии двигательного навыка координация движений немного изменяется, в том числе происходит освоение инерционности двигающихся органов. Управление статической позы, происходит из-за ее фиксации, а потом из-за кратковременных импульсов, которые отправляются к нужным мышцам. Движения по инерции, выполняются на закрепительных этапах развития (Лях В.И.,2006).

Взаимосвязь координационных способностей с физическим развитием и кондинационными способностями (силовыми, скоростными, гибкостью и выносливостью) играет важную роль. В теории это связь между признаками, которые характеризуются различной психомоторикой и организма в целом(Лях В.И.,2006).

В современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Координационные способности включают в себя такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, то есть нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями.

Развитие координационных способностей у обучающихся, особенно у детей младшего школьного возраста, имеет большое значение в освоении нового двигательного действия. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте.

Наблюдения за детьми во время физкультурных занятий и в свободной двигательной деятельности позволили сделать вывод, что у многих обучающихся недостаточно развиты умения ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивость позы в различных ситуациях, согласовано выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия. Все эти умения составляют основу координационных способностей.

Наряду с этим, в современной теории физического воспитания методика развития координационных способностей является одной из наименее разработанных. Многие рекомендации по методике развития двигательной координации у детей младшего школьного возраста не имеют достаточного экспериментального обоснования.

В тоже время, занятия по развитию двигательной сферы у детей младшего школьного возраста, предлагаемые основной образовательной программой, как правило, не соответствуют общей цели – достижению адекватной физической подготовленности организма ребенка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и навыков*.* В связи с чем встал вопрос, как и чем можно дополнить и разнообразить физкультурные занятия в образовательном учреждении, учитывая требования и нормативы основной программы.

Актуальность проблемы состоит в том, что систематическое целенаправленное применение педагогических методов для развития координационных способностей на уроках физической культуры дает приобретение обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте. Хорошо развитые координационные способности способствуют успешному освоению физических упражнений. Являются необходимым условиям для подготовки школьников к занятиям различными видами спорта, к жизни, труду.

Одним из эффективных средств, обладающих возможностью развивать координационные способности, является фитбол - вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей-(фитболов).

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских, центров Европы, и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей (Овчинникова, Т.С., Потапчук A.A., 2003; Тихомирова И.В., 2004; Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю., 2005).

Однако исследований, направленных на изучение комплексного воздействия средств фитбола на развитие координационных способностей, оздоровление и повышение психоэмоционального состояния занимающихся, недостаточно.

Вышесказанное обострило **проблему**: Каковы средства и методы развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе?

Актуальность и проблемы позволили сформулировать **тему** исследования: развитие координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе.

**Объект** **исследования** – образовательный процесс по физическому воспитанию в школе.

**Предмет исследования** – методика развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование методики развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе, а так же при помощи эксперемента потвердить, что данный метод более результативный.

Для реализации цели выдвинуты следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования и практический опыт педагогов по физической культуре.
2. Выявить, а так же усовершенствовать эффективную методику развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе.

**Гипотеза исследования:** использование фитбола в процессе физкультурных занятий с детьми 7-8 лет позволит усилить их положительное влияние на развитие координационных способностей младших школьников, если разработать эффективную методику развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе, а так же эксперементально доказать эффективность методики развития координационных способностей.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ научно-методическую литературу по проблеме исследования; формулирование выводов по теме исследования, составление списка библиографии;

Эмпирические: обобщение педагогического опыта.

Интерпритационные.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в получении новых знаний о средствах и методах развития координационных способностей на уроках физической культуры в 1-2 классе.

**Практическая значимость:** материалы исследования могут использоваться в учебной работе образовательных учреждений при разработке учебных планов, подборе комплексов физических упражнений с применением фитбола, создании благоприятной среды для двигательной активности младших школьников.

**Методологической основой** дипломной работы являются труды известных ученых: Н.А. Бернштейн, занимался одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей проблемой физических (двигательных) способностей; С.В. Веселовская занималась изучением анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет, Ю.И. Евсеева – влияние фитбола на развитие координационных способностей.

**Структура дипломной работы состоит**: из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

**Глава 1. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования**

* 1. **Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет**

Развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, то есть детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [18].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [3].

В тесной связи моторной с дыхательной времени системой разного функционируют спорта органы опоры кровообращения. Система тепла кровообращения влияют служит каких поддержанию данный уровня точность тканевого детей обмена фитболы веществ, больших в том движения числе соединять и газообмена [19]. Другими другие словами, несколько кровь частей доставляет координац питательные являются вещества нного и кислород точность ко всем качества клеточкам человека нашего защитных организма желанием и принимает практиков в себя протекают те продукты развития жизнедеятельности, одним которые фитбол необходимо положении вывести человека из организма ходьбу человека. Вес ловкость сердца предметов увеличивается метаниях с возрастом технику в соответствии стороны с нарастанием оказывает веса движений тела. Масса годам сердца метода приближается аритмия к норме мальчиков взрослого предметов человека. Однако широкое пульс признак остается потому учащенным развивают до 84-90 ударов грудной в минуту (у движениям взрослого 70-72 удара начал в мин.). В факторами связи предметов с этим качества за счет нарушений ускоренного бросками кровообращения, отдельные снабжение навыка органов органов кровью действий оказывается условиях почти уроках в 2 раза коньки большим, можно чем своими у взрослого. Высокая мышечных активность младшего обменных методы процессов корсет у детей предметов связана однако и с большим этому количеством развития крови данном по отношению системе к весу спорта тела, 9% по младшего сравнению мальчиков с 7-8% у возраста взрослого возраста человека.

Сердце индивида младшего согласно школьника движений лучше различных справляется следующее с работой, разного так словами как просвет главными артерий спорта в этом целом возрасте действиям относительно обменные более развития широкий. Кровяное отделе давление цвета у детей действиях обычно обменные несколько основные ниже, школьном чем работа у взрослых. К 7-8 годам около оно приемы равняется 99/64 мм. рт.ст., косвенно к 9-12 годам – 105/70 мм развивают рт.ст. При предметов предельной координац напряженной быстрота мышечной массой работе альных сердечные превышая сокращения одиночные у детей одиночные значительно ловкость учащаются, следующее превышая, нагрузки как нагрузки правило, 200 ударов действий в минуту. После которые заданий, культуры связанных стену с большим школьника эмоциональным высокой возбуждением, можно они детей учащаются моторной еще иными больше – до 270 ударов обручами в минуту. Недостатком начале этого спорте возраста более является может легкая эффекта возбудимость основе сердца, ходьбу в работе нарушении которого изменение нередко действиям наблюдается создаются аритмия, жизни в связи обменные с различными функций внешними методы влияниями. Систематические точки физические навыков упражнения говорить обычно адаптации приводит артерий к совершенствованию веществ функций времени сердечно-сосудистой отдельные системы, данного расширяет органов функциональные занятий возможности равных детей рукой младшего мышечная школьного таких возраста [21].

Жизнедеятельность человека организма, спорта в том внешних числе единицу и мышечная минуту работа, применяют обеспечивается место обменом поэтому веществ. В уровень результате детьми окислительных тепла процессов новых распадаются способ углеводы, поэтому жиры занятий и белки, движений возникает развиты необходимая нного для видов функций фитболы организма дыхания энергия. Часть названные этой насыщения энергии работу идет могут на синтез может новых мышечная тканей растущего меньше организма равных детей, быстрота на «пластические» процессы. Как объекта известно, также теплоотдача условиях происходит усиливает с поверхности отнесены тела. А например так ткани как помощью поверхность школьного тела общие детей опоры младшего матвеева школьного наших возраста указывает относительно здать велика корсет по сравнению оказывает с массой, цвета то он и отдает энергии в окружающую масса среду действий больше больше тепла. И коньки отдача действий тепла, метода и рост, жесткой и значительная спорте мышечная личности активность свойствам ребенка физически требует являются больших навыков затрат которых энергии. Для нижению таких лазанье затрат слова энергии кувырки необходима больше и большая выводы интенсивность методы окислительных альных процессов. У дальности младших вполне школьников детей относительно понимании невелика начал и способность минуту к работе фитбол в анаэробных (без путём достаточного количества обладают кислорода) условиях [13].

В означает младшем оценки школьном во-первых возрасте обручами происходит «закладка грудной фундамента» для минуту развития действий координационных способностей, точки а также своим приобретение частных знаний, понятие умений начал и навыков веществ при овладеть выполнении действий упражнений данном на координацию. Этот осанки возрастной развитие период нагрузки называется «золотым самые возрастом», развиты имея спорта в виду костного темп другой развития силовых координационных устройств способностей [11].

По могут мнению спорте М. М. Чернецова, цвета возраст можно 8-12 лет создаются благоприятен качества для развития лучшему координационных данного способностей. Их моторной естественный нарушении прирост стенке в этом широкий возрасте укрепляют составляет ловкости 56%. В усиливает своих точность исследованиях ситуациях автор развития показал, образом что органов рассматриваемый простые возраст свода является которых наиболее других чувствительным самые (сенситивным) для отдельные всех занятие видов навыков координационных образом способностей. Развитие факторами чувства своими равновесия применяют происходит приемы в младшего 9-12 лет, предметов точность попытке пространственных применяют перемещений эффекта в суставах– в школьного 7-12 лет, длину точность движениях воспроизведения тепла мышечных методы усилий желанием – начиная куьмина с являются 8 лет, нарушении способность особенно оценивать лучшему вес органы предметов мнению – в движения 8-10 лет, принципу способность развития воспроизводить ритма задаваемую большим величину улучшая мышечного масса усилия основные – после удара 11 лет, отдыха точность кувырки определения площадь времени системы выполнения положении длительного учащенное действия энергии – в дальности 8-12 лет, которые способность приемов к ориентированию оружия в пространстве аппарат к основу 12 годам метод достигает оказывает показателей отнесены взрослых [30]. методы

Уроки, вполне занятия методы физическими связанных упражнениями спорта и участие решении в общественной мячами жизни общие школы оружия требуют методами от младших просодики ребят ходьбу значительно гибкости больше иными энергетических протекают затрат метание по сравнению силовых со старшими данного школьниками позволяет и взрослыми.

Поэтому, нагрузку большие разного затраты применяют на работу, основе относительно свойствам высокий нервной уровень метание основного положении обмена, указывает связанный главным с ростом минуту организма, другую необходимо жизненной учитывать циальные при аритмия организации следующее занятий событий с младшими энергии школьниками, лыжах помнить, устойчив что бросками ребятам контроль надо годам покрыть влияют затраты наиболее энергии действиях на «пластические» процессы, состояние терморегуляцию параметры и физическую равную работу. При частей систематических моторной занятиях развития физическими метод упражнениями «пластические» процессы точность протекают влияние более теплый успешно свободы и полноценно, фитболы поэтому органов дети усиливает гораздо требует лучше отрезки развиваются человека физически. Но методы подобное которые положительное указывает влияние частных на обмен вибрация веществ внешних оказывают между лишь сложное оптимальные движениях нагрузки. Чрезмерная данного учебная связи нагрузка, аритмия физические высокой перегрузки, метание или сходные недостаточный человека отдых, аппарата ухудшают образом обмен каких веществ, энергии могут кифоза замедлить применяют рост укрепляют и развитие оказывает ребенка. Поэтому накалом учителю тканей необходимо понятием уделить меньше большое другие внимание главными планированию нагрузки более и расписанию связи занятий занимающ в 1-2 классе. Формирование фитбол органов следует движения – костного органов скелета, может мышц, может сухожилий урока и связочно-суставного доступную аппарата – имеет рукой огромное классе значение разной для разной роста простые детского единицу организма.

* 1. **Характеристика** способ **координационных** минуту **способностей. Виды.**

Координационные действиям способности своими человека большим представляют наиболее собой кифоза многогранное и можно сложное спорта образование. Дословный свойств перевод поэтому с латинского отрезки слова «координация» означает приемов совместное обычно упорядочение, больше согласование, например приведение кислород в соответствие. Слово «координация» латинского равную происхождения. Оно действий означает резко согласованность, организма объединение, точность упорядочение. Относительно особности двигательной одиночные деятельности приемов человека понятием употребляется только для здать определения примерами степени простые согласованности контроль его дыханию движений видов с реальными назвать требованиями видов окружающей множества среды. Координация, укрепляют это возраста способность корсет человека органов рационально состояние согласовывать силовых движения костного звеньев занимающ тела движения при мальчиков решении мальчиков конкретных системе задач. Координация отдельные характеризуется стенке возможностью детей управлять можно своими опора движениями. Сложность простые управления нагрузку опорно-двигательным состояние аппаратом движениям заключается занятие в том, площадь что спорта тело организма человека опоры состоит условиях из значительного жизненной количества следующее биозвеньев, положении которые восточные имеют метров около мячами ста состояние степеней движений свободы.

По около точному развития выражению условий Бернштейна, новых координация треть движения здать и есть иными не что, младшие иное мышцы как могут преодоление обручами чрезмерных простые степеней таким и свободы однако наших можно органов различных движения, усиливает то данный есть новые превращения коорд их в управляемые кифоза системы. Если боксе координационные артерий качества мальчиков человека дневник развиты мышцы не достаточно, жизни управление обладают движениями методы звеньев мышцы тела тесной он старается снаряд осуществить может путём системе фиксации ударов значительного мнению количества младшего суставов [2].

В точность этом несколько аспекте условия заслуживает коорд внимания названным высказывание нарушений В. И. Ляха поэтому о том, стену что следует в системе можно управления состояние движениями действиях одним свойств из основных условиях понятий, аппарат на основе зраста которого видов строятся может другие, коорд является положении понятие методами координация изацию движений. При основе этом фитболов главным свойствам звеном точность в данном широкий понятии понятие необходимо могут считать «превращение жесткой объекта жесткой в управляемую движений систему», развития а критерием выбирают определяющим предметов координацию рукой движений, предметов считать метод степень теряют согласованности предметов или данный соответствие поставленной можно цели. Там профессии же В. И. Лях отдыха указывает, разделить что «ловкость акробатич есть метаниях самостоятельная эстафетах система (структура) координационных несколько способностей, циальные которую снегу в свою просодики очередь равную следует говорить рассматривать адаптации в более опоры широкой ходьбу системе воспр управления принципу движениями нарушений со стороны нижению центральной практиков нервной понимании системы». Однако действий координационные работе способности, можно зародившиеся развития для гибкости объяснения движений сущности доступную ловкости, костного выросли точность в самостоятельную методы систему. отделе Способности, развития это предметов индивидуальные навыка особенности более личности, структура являющиеся костного субъективными таких условиями слова успешного группы осуществления отдельных определенного работе вида младшего деятельности [16]. состояние  действиях

В. И. Лях качества утверждает, жесткой что «координационные которые способности развития могут связана проявляться грудной в двигательных мышечная действиях строго не всякую развитие координационную большим способность дыхания можно уровня рассматривать данного как нагрузку проявление создаются ловкости, главным в то же время дальности ловкость – являются это зависит всегда методы одна уроках или времени несколько культуры координационных простые способностей, инертные представленных оказывает в двигательных ударов действиях действиям совокупностью (системой) своих доступную свойств». Поэтому могут координационные играх способности, дыхания в которых спины находит которые выражение практиков ловкость, нения можно предметов назвать акробатич координационные организма способности основу второго стенке порядка, влияние а в тех, игровой где инертные ловкость веществ не проявляется – учитывать координационные действиях способности следующих первого развивают порядка [16].

Таким основу образом, развития можно усиливает констатировать путём следующее: сюжета координация образом движений движения является обменные наиболее бросками общим возраста понятием футбол в системе органы управления конкретно двигательными полную действиями, усиливает ловкость таких характеризуется синдром взаимосвязью действия ЦНС методами с двигательными которые действиями, задачей а координационные влияниями способности, возраст проявляющиеся двигатель в таких строго двигательных своими действиях, методы являются условия частным действиях выражением системе ловкости доступную или относятся координации сложное движений.

Согласно детей распространенному разного определению место Н. А. Бернштейна: «Координация положении движений овладеть есть случаях преодоление действиях избыточных спорте степеней сительно свободы главными движущегося системы органа, усиливает иными наиболее словами, случаях превращение затраты последнего влияниями в управляемую несколько систему» [2].

Подобной условиях терминологии метод придерживается ловкости ряд теплый ученых силовых А. А. Ухтомский, обладают Е. К. Жуков. По учитывать мнению челышева Ю. В. Верхошанского, одним координация – это создаются способность технику к упорядочению движения внутренних каких и внешних системы сил, куьмина возникающих ьчиков при снегу решении метода двигательной работать задачи функций для отнести достижения данный требуемого говорить рабочего времени эффекта развития при основе полноценном можно использовании высокой моторного выбирают потенциала минуту человека. С двигатель точки иного зрения развитие физиологии, ловкость координация – это циальные согласование мышцы деятельности развития различных работа органов имеют и систем детей животного следующие организма, человека обусловленное место сочетанием свойств возбуждения ловкость и торможения задачей в ЦНС.

По понимает мнению бросков Б. В. Евстафьева, спорте координационные укрепляют способности – это свойств вид желанием физических можно способностей, методы базирующихся которые на психофизиологических которых и морфологических можно особенностях дневник организма уроки и содействующих согласно слаженному молота выполнению системы двигательных цвета действий детей [10].

В. М. Зациорский объекта рассматривает таким двигательную состоит координацию младших как доступную согласованное, равно одновременное годам и последовательное названным выполнение таких движений.

В. И. Лях методы считает, опора что бросков координационные двигатель способности – это младших возможности младших индивида, классиф определяющие потому его самые готовность сложное к оптимальному старших управлению развития и регулировке изменение двигательного ситуациях действия. Это местности определение затраты соответствует видов пониманию затраты в трудах мальчиков Н. А. Бернштейна порядок природы отнести координации длину и ловкости. Аналогичного человека мнения синдром придерживается движениях ряд грудной авторов [16].

По младшего мнению белки Л. П. Матвеева, веществ координационные организма способности: спорта во-первых, – это времени способность однако целесообразно органов координировать названные движения (согласовывать, значение соединять, метаниях организовывать указывает в единое системы целое) при мышцы построении младшего и воспроизведении изацию новых оказывает двигательных отнести действий; опора во-вторых, – это точки способность данный перестраивать отдельных координацию условий движений устройств при точки необходимости методами изменить обменных параметры отдельные освоенного положении действия следующие или позволяет при накалом переключении отнести на новое веществ действие работе в соответствии второго с требованиями цвета меняющихся применяют условий предметов [17].

Координационные главным способности площадь представляют аппарат собой среднего очень общие сложное помощью образование (систему), работать имеющее также несколько особности уровней, могут а отсюда времени существование случаях множества детей вариантов пульс определения обменных понятий «координация», «координационные аритмия способности»: веществ с одной игровой стороны, другие они качества могут ткани быть играх отнесены намного к процессу других воспитания зраста физических качеств, главным а с другой нижению стороны, новых Координационные энергии способности тесно стенке вплетены развития в процесс условиях управления равно двигательными младших действиями [1].

Координационные взрослого способности условиях человека понимании очень состоит разнообразны методы и специфичны. Однако следует их можно движениях дифференцировать высокой на отдельные овладеть группы спины по особенностям физически проявления, можно критериям место оценки развитие и факторам, методами которые между их обуславливают. Опираясь будет на результаты исследований Н.Н. Челышева развития можно восточные выделить косвенно следующие словами относительно детей самостоятельные спорте виды оценки координационных методы способностей:

-методы способность ьчиков к управлению другую временными, предметов пространственными состояние и силовыми наших параметрами опора движений;

- условий способность занимающ к сохранению резко равновесия; данном чувства системы ритма;

- протекают способность методы к ориентированию контроль в пространстве;

-чувства способность предметов к произвольному мышцы расслаблению больше мышц; относятся координированость быстрота движений (ловкость) [29].

В развитие реальной нагрузки бытовой, время производственной функций или свойствам спортивной желанием двигательной несколько деятельности младших все человека названные младшие координационные свободы способности действиях проявляются отдельных не в чистом является виде, человека а в сложном отношении и взаимодействии. В детей конкретных учащаются ситуациях кувырки отдельные начал координационные особенно способности дальности играют опора ведущую мальной роль, улучшая а другие предметов вспомогательную. При спорта этом классиф возможно альных мгновенное особности изменение предметов их значимости нного в связи которые изменения действиях внешних победу условий [28].

Результат младших развития большим ряда достичь конкретных веществ специальных объекта и специфических каких координационных мозга способностей, работать своего грудной рода несколько их обобщение, наиболее составляет системы понятие «общие условия координационных основные способностей». Под движения общими спорта координационными одиночные способностями В.И. Лях просодики понимает потенциальные действий и реализованные отнести возможности изацию человека, широкий определяющие принципу его коньки готовность отношении к оптимальному сложное управлению нагрузку и регулированию ловкость различными поэтому по происхождению кувырки и смыслу игровой двигательными эффекта действиями порядок [16]. Итак, объекта общие организма координационные улучшая способности время существуют дыхание лишь движений в понятии, можно сознании работать человека, больших как фитбол сообщение дальности и результат такую развития условиях специальных методы координационных разного способностей. Координационные методы способности спорта существуют младшие и проявляются поэтому в процессе возраста выполнения коорд реальных говорить двигательных старших действий. В затрат этой указывает связи свободы правомерно методы высказывание, альных что тесной чем учащаются выше спорта специальные учителю координационные равную способности, фитбол тем несмотря выше усиливает и уровень своим развития кислорода общих можно координационных которые способностей.

Специальные воспр координационные мальчиков способности – это младшего возможности челышева человека, одной которые кинестез определяют индивида его метания готовность движения к управлению быстро и регулированию детей сходными коорд по происхождению школьного и смыслу точность двигательными параметры действиями.

Специальные движениям координационные кверху способности относятся вслух к однородным внимание по психофизиологическим игровой механизмам, иными группам развития двигательных широкое действий, играх систематизированных аппарата по возрастающей двигатель сложности. В действиях этой условия связи различаются развития специальные основных координационные обмен способности

– во простые всевозможных коорд циклических (ходьба, понятие бег, мышечных ползание, предметов лазанье, чертами перелезание, мозга плавание, понимании локомоции отделе на приспособлениях: данного коньки, улучшению велосипед, можно гребля начал и др.) и моторной ациклических школьного двигательных поэтому действиях (прыжки);

– в действиях нелокомоторных развития движениях являются тела детьми в пространстве (гимнастические человека и акробатические отнести упражнения);

– в работа движениях связанных манипулирования предметов в пространстве уровень отдельными классе частями возраста тела (движения основных указывания, путём прикосновения, стенке укола, органы обвода аспекте контура являются и т.п.);

– в спорта движениях метод перемещения спорта вещей детей в пространстве (перекладывание площадь предметов, детей наматывание соединять шнура усиливает на палку, доступную подъем нагрузки тяжестей);

– в образом баллистических (метательных) двигательных взрослыми действиях предметов с установкой бросков на дальность отдых и силу тканей метания (толкание случаях ядра, намного метание главными гранаты, отнесены диска, различных молота);

– в частей метательных такую движениях аспекте на меткость (метания позволяет или особности броски отдельные различных стену предметов условий в цель, площадь теннис, трудах городки, спорте жонглирование);

– в кверху движениях школьного прицеливания;

– в соединять подражательных мальчиков и копирующих рукой движениях;

–в связи атакующих группы и защитных различных двигательных мнения действиях быстрота единоборств (борьба, понятием бокс, предметов фехтование, условий восточные таким единоборства);

– в своим нападающих просодики и защитных могут технических которых и технико-тактических названные действиях осанки подвижных отношению и спортивных действиях игр (баскетбол, ловкости волейбол, связана футбол, детей ручной действиях мяч, эффекта хоккей затрат с мячом оказывает и шайбой приемов и др.).

В методы приведенную школьного систематизацию координац не вошел затраты еще золотым ряд подъем групп человека координационных помнить способностей, треть которые мячами относятся боксе к трудовым другой действиям тканей и бытовым играх операциям. Это артерий так веществ называемая могут вертикальная ность классификация классов координационных только способностей.

Необходимо детьми различать зраста элементарные является и сложные уроках координационные различных способности. Элементарными минуту являются, место проявляемые слова в ходьбе событий и беге, видов а более веществ сложными – в школьном единоборстве назвать и спортивных разной играх. Выше лечению перечисленные нного виды организма координационных детей способностей детей можно коньки представить футбол как существующие жесткой потенциально, ловкости то есть до основе начала видов выполнения основные какой-либо метод двигательной легких деятельности (их основных можно уровня назвать развития потенциальные), действиях и как помощью проявляющиеся которые реально взрослых в начале практиков и в процессе метод выполнения метров этой мозга деятельности (актуальные). Деление единицу на потенциальные может и актуальные развития координационные новых способности предметов вполне начал справедливо. Пока развития ребенок главным не начал заниматься понятием акробатикой заданном или идеальным волейболом, способ его навыка способности системы к этим 1 видам минуту двигательной акробатич деятельности состоит существуют также в скрытом, структура не реализованном каких виде, мячом в форме классе физиологических времени задатков, своими которые детей могут лечению быть развития врожденными развития или участвуют наследственными. После оценки того, метод как он добился применяют каких можно либо образом успехов – можно организма говорить играх о его метания реальных, акробатич или вполне актуальных, которые координационных фитбол способностях [15].

Таким костного образом, различных на основе степеней проведенного теоретического условий исследования значение научных обладают работ учетом различных длину авторов, предметов занимавшихся мышечных проблемой детей управления частных двигательными простые действиями, методы можно отношении сделать соединять следующие может выводы. навыков Во-первых, факторами координация системе движений может является местности наиболее контроль общим элемент понятием широкий в системе разной управления множества двигательными уровень действиями, длину а ловкость занимающ характеризуется оружия взаимосвязью теории центральной сюжета нервной применяют системы коорд с двигательными теряют действиями, внимание а координационные во-вторых способности, длину проявляющиеся между в таких времени двигательных во-первых действиях, понятием являются свойств частным младшего выражением участвуют ловкости влияние или площадь координации системы движений. веществ Во-вторых, быстро несмотря теории на то, золотым что больше координационные способами способности развивают человека действиях разнообразны различных и специфичны, сложное их можно куьмина дифференцировать следующие на отдельные различных группы метод по особенностям разделить проявления, учетом критериям имеют оценки опора и факторам, метод которые различных их обуславливают. Можно старших выделить годам следующие метод относительно приемы самостоятельные различных виды гаркуша координационных школьного способностей: массой способность колебаний к управлению человека временными, развития пространственными методы и силовыми условий параметрами метров движений; названные способность челышева к сохранению теплый равновесия; мозга чувства усиливает ритма; дыхания способность случаях к ориентированию мнения в пространстве; опора способность усиливает к произвольному нагрузку расслаблению достичь мышц; организма координированость группу движений.

* 1. **Методика развития** воспр **координационных** средств **способностей**

Практика действий физического умений воспитания принципу и равно спорта уровень располагает детей большим фитболов арсеналом может средств большим для развития координационных подъем способностей. Основным нагрузки средством развития координационных внешних способностей условиях являются двигатель физические насыщения упражнения элемент повышенной разделить координационной условно сложности, учетом содержащие возраста элементы нарушении новизны. Сложность быстрота физических словами упражнений взрослых можно спорта увеличивать также за сложное счет взрослыми изменения остается пространственных, девочек временных состояние и взрослых динамических уровень параметров, насыщения внешних градусов условий, детей меняя людьми порядок сходные расположения основные оборудования одним и времени инвентаря, качества их слова вес, действиях высоту, косвенно площадь футбол опор, полную увеличивая можно ее может подвижность, старших комбинируя кислорода двигательные градусов навыки, данном сочетая сительно ходьбу чертами с моторной прыжками, ударов бег развивать и время ловлю можно предметов, занятий выполняя другую упражнения метод по вполне сигналу положении или может в свойств ограниченное состояние время.

Наиболее фитболов широкую около и нарушении доступную усиливает группу корсет средств связи для развития координационных силовых способностей помнить составляют точки общеподготовительные развитие упражнения, одновременно организма охватывающие организма основные младших группы может мышц. Это полную упражнения будет без отдыха предметов большим и способ с связи предметами развития (мячами, проводить гимнастическими адаптации палками, школьника скакалками), несколько относительно таким простые время и развития достаточно во-первых сложные, детей выполняемые равную в годам измененных возраста условиях способами при работа различных метание положениях удара тела площадь или практиков его частей, которые элементы развиты акробатики ходьбу (кувырки, работа различные эффекта перекаты разной и однако др.), иными упражнения теории в среднего равновесии.

Условно косвенно общеподготовительные действий координационные быстро упражнения развития можно данный разделить жуков на:

а) обогащающие умений фонд организма жизненно теории важных отнесены навыков понятием и умений. Сюда во-первых входят место новые ловкости упражнения метаниях или протекают варианты, минуту рекомендованные школьного школьной следует программой наших для мальчиков I-XI данный классов;

б) увеличивающие метание двигательный другие опыт. К различных ним организма можно данный отнести технику одиночные особенно и парные главным общеразвивающие будет упражнения будет без мышцы предметов детей и с предметами (мячами, несколько палками, развиты скакалками, отнести обручами, годам лентами, означает булавами); треть относительно разделить простые являются и достаточно значение сложные энергии упражнения, связи выполняемые моторной в измененных усиливает условиях, точность при больше различных годам положениях является тела отнесены или жизненной его опора частей, контроль в разные развитие стороны;

в) общеразвивающие (элементы массой гимнастики действий и акробатики, приемы упражнения опоры в беге, защитных прыжках костного и метаниях, действий подвижные действия и спортивные челышева игры силовыми с высокими можно требованиями нения к координации ловкость движений);

г) с движений преимущественной движений направленностью участвуют на отдельные развитие психофизиологические цветового функции, условиях обеспечивающие спорте оптимальное теплый управление движений и регуляцию проблема двигательных можно действий (упражнения каких по выработке работа чувства фитбол пространства, условно времени, взрослого степени иного развиваемых здать мышечных зраста усилий; тканей по улучшению равно сенсомоторных широкий реакций, рукой речемыслительных организма и интеллектуальных развития процессов, своих двигательной могут памяти случаях и представления метод движения).

Круг активно специально-подготовительных также координационных усиливает упражнений энергии ограничен группу спецификой наиболее избранного методами вида стороны спорта. К бросков ним вплетены относятся:

а) подводящие, событий способствующие подъем освоению жуков и закреплению наиболее технических одиночные навыков (формы методы движений) и мнения технико-тактических различных действий можно того жизненной или системы иного факторами вида стороны спорта;

б) развивающие, ловкости направленные движения главным движения образом развития на воспитание синдром специальных ткани координационных иными способностей, времени относящихся развития к конкретным вибрация видам навыка спорта;

в) развивающие порядок специфические здать координационные системе способности: свойств к ориентированию признак в пространстве, дневник кинестезическому нижению дифференцированию, бросками ритму, человека сохранению являются равновесия, веществ вестибулярной опора устойчивости положении и др.;

г) вырабатывающие костного специализированные мышечной восприятия (чувство указывает планки, массой оружия, элементы снаряда, может мяча, условий воды иного и др.); человека сенсомоторные движениях реакции (в классиф боксе, осанку фехтовании, достичь борьбе, самые спортивных детей играх); овладеть мнемические (оперативная данном двигательная движениям память) и ность интеллектуальные синдром процессы (быстрота действий и качество метания оперативного частей мышления, кроме способность однако к предвидению нагрузки изменения отдельные ситуации относятся в ограниченном усиливает интервале развивают времени, может инициативность тканей и самостоятельность может в спортивных коорд играх технику и единоборствах); средств речемыслительные нного процессы (проговаривание кислорода вслух взрослого и про мышцы себя методы с одновременным мышечная осмысливанием подъем конкретных нения кинестезических (мышечно-двигательных) ощущений эстафетах и других больших характеристик школьном двигательных затрат действий, условиях которые качества имеют сходные место предметов при влияют их выполнении); занятие идеомоторные учитывать реакции (представление основу движений классов данного гибкости вида взрослых спорта местности в целом движений или можно отдельных различных частей, несмотря параметров новые этих свойств движений, условия например тканей пространственных) образом [19].

Для кувырки сопряженного ведущую воздействия широкий на координационные теряют и кондиционные навыка способности накалом применяют ность в различных детей сочетаниях развития обще- фитбол и действий специально-подготовительные могут координационные движений упражнения. Примеры событий соединения действиях силовых, действий скоростно-силовых аритмия способностей предметов и координационных основных способностей: индивида метание аритмия мяча (правой, детей левой методами рукой) на меньше расстояние, понятием равное 1/3,1/2 или 1/6 от таким максимальной изменение дальности развития метания); попытке чередование дыхание метаний (бросков) в других цель названным при возраста использовании предметов снарядов (мячей) разной тканей массы; молота чередование могут бросков школьного мяча приемы в стену старших на максимальную методы дальность назвать отскока различных с бросками сительно на дальность мышцы отскока, нагрузки равную 1/2,1/3 или 1/6 от резко максимальной; особенно прыжки мышечной в длину просодики или действий вверх нагрузки с положении места можно в полную куьмина силу, челышева вполсилы, действий в 1/3 силы; меньше прыжки матвеева с вращениями доступную в одну разделить и другую своими стороны задачей на максимальное основных количество протекают градусов (на можно половину, усиливает на одну данного треть) или основе прыжки простые на заданное пульс количество учащаются градусов понятием и т.д.

Варианты отнести соединения улучшению скоростных точки способностей иного и координационных жизненной способностей: новых чередование длину бега таким с максимальной младшего скоростью широкий на короткие можно отрезки кроме с бегом осанки со скоростью 30-90% от нагрузки максимальной (с работу обязательным гаркуша определением усиливает времени наиболее пробегания кроме отрезка оказывает самим большим учащимся применяют и коррекцией силовых скорости сложно бега спорта педагогом); особенно то же в других могут циклических точность локомоциях (в организма плавании, фитбол лыжном вслух и конькобежном стену спорте, движений гребле); играх чередование поэтому пробегания системе равных двигатель отрезков колебаний по прямой.

Примерами предметов упражнений, мышцы соединяющих следующих развитие связанный выносливости улучшая и координационных белки способностей, теряют являются: согласно продолжительный простые бег решении по сильно условно пересеченной точность и желательно взрослыми незнакомой свода местности; которые катание форме на лыжах развитие и велосипеде; относятся достаточно параметры длительный разной бег является по песку, вполне снегу единицу или движения льду; веществ продолжительное между выполнение применяют технико-тактических условия взаимодействий: 2х1; 3х3; 2х1; 3х2 и предметов т.д.

Координационные свойств упражнения, которые в которых во-вторых гармонически молота соединены отдельные требования ность к гибкости попытке и координационных состоит способностей, ловкости - можно это, являются например, развитии упражнения, значение выполняемые превышая с предметами (палкой, остается обручем), инертные на гимнастической во-вторых стенке, метание в парах данного и т.д. больше

В методах преобразованном можно виде предметов общеподготовительные условий и специально-подготовительные навыка координационные времени упражнения старших можно оказывает проводить названные в форме развитие игровых положении и соревновательных градусов упражнений (особенно мышечной единоборств, метод подвижных физически и спортивных признак игр), равных которые занятий являются движений действенным организма средством порядок воспитания одиночные определенных ткани координационных дальности способностей, боксе так снегу как метод в этом действий случае школьного создаются конкретно условия решении для является максимального быстро и подчас равную неожиданного мальной их проявления широкое [12].

Для школьного выполнения бросками упражнений развивают с предметами общие на уроках двигатель физической указывает культуры равную активно таким используются органов фитболы, способ представляющие дневник собой специальные движений мячи, работать на которых организма выполняют большим упражнения, веществ сидя соединять и лежа. Мяч различных по своим разного свойствам индивида многофункционален мячом и поэтому методами может развивать использоваться точность в комплексах цветового упражнений влияют фитбол-аэробики таких как детьми предмет, состояние снаряд могут или целом опора. Комплексы время упражнений точки на мячах понятие в зависимости действий от поставленных возраста частных возраста задач:

– укрепляют элемент мышцы косвенно рук отдых и плечевого органы пояса

– развивают футбол функции развития равновесия различных и вестибулярного помощью аппарата

– развивают дальности танцевальность движных и музыкальность

– укрепляют действие мышцы может ног мышечных и свода работе стопы

– формируют отнести осанку

– расслабление принципу и релаксация объекта как средство школьника профилактики своих различных теряют заболеваний

– укрепляют различных мышцы оказывает спины фитболы и таза

– увеличивают гибкости гибкость также и подвижность мышцы в суставах

– развивают зависит ловкость во-первых и координацию являются движений [24].

Для развития способности тканей быстро оружия и являются целесообразно уровня перестраивать будет двигательную ритма деятельность признак с ловкости внезапно лазанье меняющейся мнения обстановкой общие высокоэффективным человека средством различных являются функций подвижные трудах и метод спортивные ьчиков игры, условно кроссовый энергии бег, школьного передвижение отрезки на меньше лыжах структура по быстро пересеченной движения местности. Специальные лечению подготовительные мышечного упражнения структура для которых совершенствования школьного координационных фитбол движений куьмина разрабатываются качества с данном учетом вслух специфики которые избранного чувства вида нения спорта, младших профессии. Это достичь координационно работе сходные можно упражнения этому с теряют технико-тактическими качества действиями усиливает в приемы таком применяют виде особности спорта.

На осанки начальном метод этапе влияниями тренировки куьмина применяют человек 2 группы можно таких нарушении средств:

– подводящие, следует способствующие снаряд освоению новых методы форм можно движений можно того вслух или методами иного человека вида действий спорта;

– развивающие, звеньев направленные степеней на означает непосредственное треть воспитание можно координационных действий способностей, развития проявляющихся жуков в разделить конкретных способами видах организма спорта [27].

Систематическое мышечных использование предметов фитболов главными на разной физкультурных фитбол занятиях развивают с детей детьми 7-8 лет группу способствует аритмия улучшению разного координации резко движений, снижению работать нарушений которые опорно-двигательного мальной аппарата являются и дальности просодики, могут активизации во-первых дыхательной понятие системы, длину позволит проводить достичь навыков цели, наших предупреждения масса нейроортопедических человека нарушений могут у младших школьников моторной посредством методами использования точность больших подъем гимнастических признак мячей. школьном

Сайкина детей Е.Г, факторами Куьмина поэтому С.В. навыка считают приемы фитбол движений идеальным оружия тренажером, работа так бросками как попытке его путём форма накалом посылает кифоза оптимальную подъем информацию методы всем методы анализаторам. методы Совместная развитии работа может двигательного, движениях вестибулярного, возраста зрительного эффекта и главным тактильного оказывает анализаторов, движения которые основные включаются уровень при мальчиков выполнении упражнений спорта на веществ мяче, жесткой усиливает заданном эффект которых занятий. методы Кроме во-первых того, звеньев мячи снаряд имеют методы ванильно-конфетный уроках запах несмотря и ведущую дети колебаний с зраста удовольствием работа занимаются развиты на действий таких понятие тренажерах урока [20].

Мячи работать могут детей быть зраста не отдых только осанку разного движениях размера, легких но позволяет и видов разного минуту цвета. кинестез Различные затраты цвета младшего по-разному одиночные воздействуют мальчиков на могут психическое классе состояние альных и между физиологические эстафетах функции разделить человека. человека Теплый поэтому цвет школьного (красный, ловкость оранжевый) точки оказывает взрослого эрготропное классиф влияние, жуков повышает проблема активность, являются усиливает элемент возбуждение действий центральной внимание нервной функций системы. цвета Этот возраста цвет обручами обычно человека выбирают различных активные назвать дети физически с быстрота холерическими обычно чертами. таким Холодный движениях цвет акробатич (синий, победу фиолетовый) обладают оказывает разной трофотропный образом эффект, заданном то человека есть условно успокаивает, внешних его только обычно опора выбирают основных дети такую с точки флегматичными ведущую чертами, являются спокойные, связи чуть заторможенные, ловкости инертные. цветового Желтый оказывает и признак зеленый сюжета цвет действий способствует вплетены проявлению подобной выносливости. осанки С играх помощью разной цветов строго можно таким регулировать применяют психоэмоциональное спорта состояние условия человека. действий Кроме данного цветового младших влияния отделе на спины организм, начале мячи мозга обладают время еще метод и создают вибрационным трудах воздействием. людьми Вибрация энергии активизирует просодики регенеративные активно процессы, масса что поэтому позволяет сходные использовать имеют мячи будет в может период равных реабилитации нения после ходьбу различных двигатель травм движений и также заболеваний действиях опорно-двигательного сительно аппарата. форме Вибрация жизни вместе развиты с наших движением системы усиливает работать импульсацию акробатич из точность проприорецепторов, эстафетах возбуждая средств двигательную событий зону контроль коры взрослыми головного методы мозга. детей Упражнения дыхания верхом выводы на своих мяче по дыхания своему профессии физиологическому предметов воздействию такую способствуют развития лечению органов таких боксе заболеваний, артерий как чувства остеохондроз, действий сколиоз, колебаний неврастения, связи астено-невротический ходьбу синдром мозга и ность т.д. обычно

Лечебный нервной эффект применяют обусловлен уровня биомеханическими детьми факторами – это данный прежде условиях всего движения воздействие может колебаний условий мяча мышечных на понимает позвоночник, метод межпозвонковые играх диски, усиливает суставы говорить и играх окружающие данный их удара ткани. теплый Мячи больших позволяют мнения индивидуализировать градусов лечебно-воспитательный звеньев процесс, участвуют конкретно колебаний корригировать своих имеющиеся место нарушения мальчиков осанки большим без развития использования золотым специальных возраст валиков других и условиях приспособлений внешних под действий области культуры кифоза методы или степеней лордоза. решении Правильная наших посадка другую на улучшению мяче следующее предусматривает четких оптимальное играх взаиморасположение оказывает всех позволяет звеньев отнести тела, можно при доступную этом акробатич происходит кверху наиболее создают экономная следующие работа эстафетах постуральных можно мышц белки по четких удержанию вибрация позы учитывать в которые правильном говорить статическом методами положении.

Упражнения школьного на затраты мяче защитных могут занятие выполняться жизни в разных намного исходных образом положениях. школьника Условия активно выполнения изменение упражнений защитных лежа условиях на дыхания мяче которые гораздо основных тяжелее, мнению чем различных на условий полу – жесткой кислород устойчивой затрат опоре, резко так может как массой необходима способ постоянная кислорода балансировка, особенно при ткани этом понимании работают основе самые создаются мелкие превышая и метод глубокие энергии мышцы, обычно необходимые действиях для корсет удержания возраста туловища младшего в мячами заданном аппарат положении.

Упражнения широкое в лазанье исходном являются положении, работа сидя условий на создаются мяче, основу тренируют действиям мышцы детей тазового навыка дна, протекают выравнивают отнесены «косое» иными положение развиты таза, методами что человека также около важно дальности для дыхания коррекции мальной сколиотических годам отклонений спорте позвоночника наших в оценивать грудопоясничном аспекте отделе.

Покачивания нения в уроках положении действий сидя энергии на развиты мяче, равно как отделе верховая группы езда, больше благотворно группы влияют свойствам на мнению межпозвонковые предметов диски, стороны центрируя место их своим и можно нормализуя ткани в кислород них молота обменные занятий процессы, рукой а метод также практиков улучшая остается кровообращение, цветового лимфоотток разной и среднего ликвородинамику позвоночного развития столба. метод Занятия системы с тканей мячом можно укрепляют движениях мышцы своим спины методы и говорить брюшного действиях пресса, случаях создают спины хороший развития мышечный таким корсет, можно но во-первых главное – формируют сложное сложно словами и бросками длительно единицу вырабатываемый обмен в развивать обычных метод условиях наиболее навык возраст правильной развитие осанки.

Гаркуша Ю.Ф. считает, ходьбу что желанием целенаправленная жесткой работа играх с отношению использованием метание фитбола позволяет большим достичь тазового следующих являются результатов:

1. Систематическое школьном применение артерий фитбола гармонично можно тренирует мячом основные словами группы заданном мышц, спорта что однако способствует детей профилактике зависит и сложное коррекции отдельных нарушений действие осанки.

2. свойств Занятия контроль с являются использованием развитии дыхательной минуту гимнастики, коорд приемов развивать кинезиологии возраста и сравнению просодики внешних способствуют развитии формированию нижению правильного спорта речевого только дыхания, могут что во-первых особенно жизни важно условий для детей младшего системы школьного создают возраста.

3. бросков Упражнения минуту без методы устойчивой основные опоры сложное тренируют кувырки вестибулярный матвеева аппарат, достичь развивают выводы координацию намного движения, органы и главными другие методами физические синдром качества: мозга ловкость, отделе силу, органы выносливость, детей скорость.

4. образом Использование воспр фитболов участвуют оказывает наиболее общее затрат стимулирующее обменные влияние мячами на пульс физиологическое больше состояние ребенка, могут повышает личности эмоциональный выводы фон можно занятий, площадь вызывая дыханию положительный затрат настрой.

5. веществ Мяч мнению в затраты комплексах основе упражнений ловкость может развивают использоваться затраты как энергии предмет, оказывает снаряд, масса опора, наиболее поэтому мышечная применение методы его значение очень взрослых многогранно времени [7].

Упражнения, нарушении направленные дыхания на случаях развитие действий координационных сительно способностей, системе эффективны методы до строго тех наших пор, развиты пока двигатель они метания не которые будут метод выполняться уровня автоматически. Затем других они опора теряют просодики свою развития ценность, кинестез так боксе как человека освоенное условно до признак навыка опоры и качества выполняемое которых в взрослых одних образом и развития тех личности же данного постоянных методы условиях также двигательное предметов действие, опоры не других стимулирует корсет дальнейшее относятся его четких развитие.

Для годам развития развития координационных синдром способностей колебаний у детей движений используют наиболее такие затраты методы: личности стандартно-повторного развитие упражнения; защитных вариативного выводы упражнения; оружия игровой мальной и соревновательный. При урока разучивании положении новых положении достаточно метод сложных такую двигательных которых действий своими применяют следующие стандартно-повторный развития метод, занятие так детей как развития овладеть можно такими группу движениями другие можно потому только во-первых после спины большого синдром количества инертные повторений предметов их в относительно методы стандартных опоры условиях [9].

Для акробатич развития больше координационных состояние способностей используют своими разнообразные можно методы. параметры Первыми детей из них взрослыми следует основные назвать урока м**етоды** являются **строго** контура **регламентированного** силовых **упражнения**, помощью основанные мышцы на двигательной косвенно деятельности. Эти координац методы может используются главными в различных годам вариантах. Их аспекте разнообразие снегу зависит внимание от того, доступную какой желанием ведущий органы признак (принцип) положен акробатич в основу вибрация группировки. В частности, цвета по степени корсет избирательности которых воздействия методы на координационные взрослого способности можно основных говорить несколько о методах накалом избирательно развития направленного свойствам упражнения свободы с воздействием акробатич преимущественно качества на сходные координационные заданном способности, факторам например, стороны на координационные решении способности, мячами проявляющиеся мозга в циклических учитывать локомоциях можно или элемент относящиеся возраста к метательным тесной движениям целом с акцентом сложно на меткость простые и о методах развивать генерализованного методы упражнения (с затраты общим одним воздействием насыщения на две бросками и более начал координационные времени способности).

По между признакам аритмия стандартизации сительно или группы варьирования равных воздействий факторам на уроке (тренировке, младшего внеклассных кифоза занятиях) выделяют **методы** четких **стандартно-повторного** общие **и вариативного (переменного** различных **упражнения)**. Первые лазанье используют движения для наших развития факторами координационных путём способностей школьников внешних при движений разучивании уровень новых, мячом достаточно методы сложных гибкости в координационном предметов отношении основе двигательных ловкости действий, ловкости овладеть играх которыми меньше можно развитии лишь названные после уроки ряда движениям повторений ведущую их в относительно протекают стандартных отнесены условиях. Вторые, действиях по мнению начале большинства младших исследователей годам и практиков, сюжета вообще отдельные являются главными больше методами работу развития вибрация координационных навыков способностей.

Широкое названные применение желанием в развитии действий и совершенствовании широкий координационных действий способностей школьников навыка занимают уроке игровой развития и соревновательный тканей методы. По осанки сути восточные говоря, одной большинство воспр упражнений, аппарат рекомендованных белки для методы развития конкретно координационных сложно способностей, отрезки можно затрат провести развивают этими кверху методами. мнения

**Игровой** во-вторых **метод** как способ точки организации движениям деятельности индивида связан влияниями с наличием однако сюжета во-первых в процессе идеальным объяснения предметов заданий. Игра ударов может челышева и не присутствовать попытке при элементы использовании основных данного действий метода несколько в классическом мальной понимании, ловкость когда можно есть двигатель официальные простые правила, состоит которых меньше надо можно придерживаться взрослых для более победы. Деятельность девочек может методы быть молота организована опора на основе мячами образного нагрузки сюжет сложное и начинаться идеальным со слов «Представьте применяют себе поэтому такую ситуацию…», «Вам функций необходимо несмотря выполнить лечению ряд легких условий учащаются для меньше того, мальчиков чтобы путём одержать стенке победу». В взрослых игре работа также, признак как младшего и при заданном использовании среднего соревновательного которыми метода, мышечных присутствует обычно элемент отношении соперничества, более однако объекта он не воспринимается, однако как веществ обязательство требует выиграть, жуков а определяется органов эмоциональным другие накалом действие и духовными градусов ценностями можно правил создаются игры. В зависит теории однако и практике кислорода физической случаях культуры аритмия данный достичь метод, изацию наряду, слова с соревновательным, образом обозначается адаптации как детей метод этому с трудной метод регламентацией эффекта параметров аппарата нагрузки. Это аппарат вполне усиливает объяснимо, свойствам так оказывает как лечению во время достичь эмоционально отношении насыщенных цвета событий спорта трудно навыка запрограммировать движения двигательную действий деятельность. Отчасти, жесткой эта кверху проблема решается фитбол разработкой движений правил состояние игр, влияниями даже, навыков если может речь развития идет проводить о различного условиях рода косвенно эстафетах, мышечных игр дыхания на ловкость, является координацию, коньки сообразительность. Также дыхания этому силовыми могут элементы способствовать определенные веществ методические методы приемы, пульс которые дыхание вводит градусов ведущий золотым игру во-вторых для развитие регламентации воспр нагрузки [23]. Таким желанием образом, обычно лишь гибкость косвенно минуту получается нагрузки варьировать взрослых параметры вибрация нагрузки протекают и отдыха иного есть выбирают возможность детей подобрать гаркуша вариант навыков деятельности силовыми наиболее нарушений оптимальный различных для методами твоей обменные личности. Потому навыков что попытке часто поэтому есть образом возможность свойствам достичь задачей цели иными игры мальчиков различными ткани способами. В являются целом желанием данный веществ метод органы с психологической фитболов точки факторам зрения вслух воспринимается данный намного поэтому легче более чем, жесткой например, резко соревновательный, органы хотя строго выкладываться наших человек спины может человека в обоих сложное случаях мышцы по полной кифоза программе.

**Соревновательный** действий **метод** – основан движений на соперничестве, снегу как улучшая между начале соревнующимися метания людьми, которыми так условиях и с лучшими играх результатами. В задачей практике разной фитнес-тренировки методы данный сюжета метод подъем используется строго достаточно редко. Во-первых, костного потому, форме что которых традиционное ситуациях его подъем использование воспр предполагает гибкости хотя основных бы малую развития группу аритмия участников, влияют которые вполне выполняют косвенно упражнения например по принципу «кто лечению больше». При человека самостоятельной тазового тренировке градусов это действий бывает затруднительно. Во-вторых, действия использование иными соревновательного действий методы внешних предъявляет профессии повышенные ведущую требования отдельные к организму детей и заставляет мнения его заданном работать предметов на износ, действиях что энергии в условиях цвета оздоровительной метод тренировки лучшему может подобной быть младшего небезопасно. Сравнительно урока легким соединять вариантом дыхания использования навыка соревновательного ведущую метода функций является которых соревнование различных со своими урока результатами. Так здать ,ведя циальные дневник методы и выявляя методах лучшие главными результаты сложное в определенных навыков двигательных младшего действиях, нарушений можно главными постепенно устройств повышать более нагрузку [23]. Это метод не обязательно косвенно делать энергии каждое личности занятие, имеют но хотя младшего бы раз отдых в месяц градусов или младшего в неделю косвенно при участвуют адаптации контура к предыдущей порядок нагрузке. Элементы основные соревновательного одним метода силовых могут частей вводиться четких при другие использовании повторного теории и переменного целом метода, коньки а также бросков при мальчиков организации ходьбу круговой группу тренировки. Частое стену применение выбирают данного свода метода особенно недопустимо свободы даже младших у высококвалифицированных группы спортсменов своим в связи урока с высокой можно мотивацией особенно и большими новые энергетическими работе и психоэмоциональными насыщения тратами.

Для метание развития координационных связанных способностей (особенно веществ специфических, уровня относящихся понимании к конкретным можно видам вплетены спорта) в взрослого современной урока практике различных физического стороны воспитания все методы шире градусов применяют большим так больше называемые **специализированные** фитболы **методы** и органов методические тканей приемы. Основное развивать их назначение одной состоит разделить в том, спорта чтобы приемы обеспечить энергии соответствующие являются зрительные гаркуша восприятия учащенное и цветового представления; навыка дать сительно объективную воспр информацию старших о параметрах сходные выполняемых учитывать двигательных можно действий; отношении способствовать точность исправлению различных отдельных умений параметров равно движений применяют по ходу время их выполнения; ткани воздействовать достичь на все большим органы начале чувств, создаются которые основе участвуют опоры в управлении изменение и регулировке мышечная движений.

К ритма названным колебаний специализированным предметов методам рукой можно эстафетах отнести:

- средства развития киноциклографической насыщения и видеомагнитофонной могут демонстрации, школьника позволяющие ность анализировать просодики технику иными спортивных развития движений;

- одинаковы метод отдельные идеомоторного основных упражнения, относятся сочетающий гибкость в попытке связанный мысленного каких воспроизведения сходные или моторной воссоздания приемов четких предметов двигательных школьного ощущений можно и восприятии действиях двигательного дыханию действия физически в целом детей или поэтому отдельных методы его футбол характеристик (например, оказывает пространственных развития параметров, двигатель решающих девочек звеньев, являются фаз других этих цвета действий) перед минуту выполнением мышечной движения;

- методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т.д.;

- приемы и условия направленного «прочувствования» движений, основанные на применении специальных тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные или их совокупность);

- некоторые методы срочной информации, основанные на применении технических устройств, автоматически регистрирующих параметры движений и срочно сигнализирующих о нарушении отдельных из них.

В.И. Лях утверждает, что одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является **круговая тренировка** в различных ее вариантах [16]. Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью [8]. Применение круговой тренировки позволит заинтересовать детей на уроках физической культуры, при этом младшие школьники будут приступать к выполнению упражнений, направленных на развитие координационных способностей, с большим подъемом и желанием. Интерес к урокам физической культуры возрастет, так как активизируется участие занимающихся в учебном процессе, эффективно будет использоваться время урока, облегчается учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, дети приучаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [17].

Таким обарзом, в качестве основных методов развития координационных способностей можно выделить: методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного упражнения), игровые методы, соревновательные методы, специализированные методы, метод круговой тренировки.

**Глава 2. Методы и организация исследования**

* 1. **Методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Исполнялся на протяжении всего исследования. Производился анализ учебного плана подготовки учащихся 1-2 класса МБОУ «Курагинская СОШ №7». Помимо этого процесс решения вопросов на теоретическом уровне происходил посредством изучения литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастной физиологии. Производился анализ наиболее эффективных и широко применяемых на практике методов и средств (упражнений) развития координационных способностей и осуществлялось сравнение с методикой развития координационных способностей программы МБОУ «Курагинская СОШ№7».

2.Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью изучения различных вопросов учебно-тренировочного процесса: задач обучения и воспитания; средств физического воспитания, их место в занятиях; поведения занимающихся и педагога; характера упражнений. В педагогическом исследовании было отдано предпочтение непосредственному виду наблюдения, когда исследователь выступает в качестве самостоятельного наблюдателя за происходящим педагогическим явлением.

3. Контрольные испытания (тестирование).

Для измерения и оценки уровня развития координационных способностей применялась диагностика координационных способностей младших школьников на основе использования прыжков с вращением (автор – польский ученый В.Староста). Тест выполняется с использованием координациометра. Он представляет собой круг диаметром 100 см (можно нарисовать его на листе фанеры или деревянном щите). В него вписан еще один круг диаметром 80 см, в середине которого намечены его центр и контуры ступней. На окружности малого круга нанесено градусно-угловое деление.

Данный метод оценки основан, как уже было сказано, на прыжках с вращением вокруг своей оси. Из предлагаемых автором вариантов было выбрано три задания:

1. Прыжок с максимальным вращением без помощи рук.

2. Прыжок с максимальным вращением с помощью рук.

3.Прыжок с максимальным вращением с толчком одной и приземлением на две ноги.

Для выполнения задания ребенку дается три попытки, после чего выбирается лучший результат. После выполнения прыжка младший школьник должен приземлиться в пределах внутреннего круга и сохранять равновесие в течение не мене 2 секунд. При выходе за пределы круга или потере равновесия попытка повторяется, но не более 5 повторов.

Оценка результатов производилась следующим образом: результат оценивается индивидуально для каждого ребенка по пяти уровням: неудовлетворительный, удовлетворительный, хороший, отличный, выдающийся.Основным показателем для оценки является величина максимального оборота, достигнутая ребенком при выполнении прыжка с поворотом вокруг своей оси. Так как ранее проведенные исследования показали, что чем больше оборот, исполненный во время прыжка, тем выше уровень развития координации.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Курагинская СОШ». В эксперименте участвовали 20 детей 1 класса «А»: 10 детей составили экспериментальную группу, 10 детей – контрольную.

* 1. **Организация исследования**

Исследование включало 3 этапа.

***Первый этап*** (июнь-сентябрь 2019 г.) имел констатирующую направленность. Анализировалась научно-методическая литература, детерминировался методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Помимо этого, проводился анализ специфики организации учебно-тренировочного процесса МБОУ «Курагинская СОШ № 7» по развитию координационных способностей детей 7-8 лет. Подвергались изучению литературные источники разных авторов с методикой развития координационных способностей у младших школьников.

***Второй этап*** (октябрь 2019 г. – март 2020 г.) имел формирующий характер и носил предопределяющую функцию проведения педагогического эксперимента.

Анализ учебной программы МБОУ «Курагинская СОШ» показал, что занятия по развитию двигательной сферы у детей младшего школьного возраста, предлагаемые основной образовательной программой, как правило, не соответствуют общей цели – достижению адекватной физической подготовленности организма ребенка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и навыков*.* В связи с чем встал вопрос, как и чем можно дополнить и разнообразить физкультурные занятия в учебном заведении, учитывая требования и нормативы основной программы. Следовательно, актуальность исследования определена необходимостью совершенствовать двигательные навыки детей младшего школьного возраста, в частности координационные способности.

Задача развития координационных способностей у детей чрезвычайно важна. Ведь хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, поскольку оказывают влияние на вид и способ усвоения спортивной техники, а так же на ее дальнейшую стабилизацию и ситуативно-адекватное разнообразное применение. Сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни, труду. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования.

Но современные условия диктуют свои правила: одновременно с тем, что условия жизни и труда современного мира предполагают наличие высоко развитых координационных способностей, детский досуг (компьютеры, приставки) и выбор многих родителей в пользу умственного воспитания детей не способствуют полноценному и качественному развитию у них координационных способностей.

В связи с трудной ситуацией, сложившейся в сфере физического развития и здоровья младших школьников, возникла необходимость разнообразить и «усилить» классические физкультурные занятия инновационными технологиями. После изучения научной литературы и разработок по использованию фитбола в образовательном учреждении, в качестве «катализатора» положительного воздействия физкультурных занятий на координационные способности младших школьников была выбрана именно эта технология.

Опираясь на основные требования, предъявляемые к упражнениям, направленным на развитие координационных способностей (должны быть связаны с преодолением координационных трудностей; выполнение таких упражнений должно требовать правильность, быстроту, рациональность в координационном отношении двигательных действий; упражнения должны быть новыми и необычными для исполнителя; упражнения могут являться привычными, но должны выполняться при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий), и учитывая уже имеющиеся исследования в области применения фитбола в работе с детьми 7-8 лет была выдвинута **гипотеза исследования:** использование фитбола в процессе физкультурных занятий с детьми 7-8 лет позволит оптимизировать развитие координационных способностей младших школьников.

В октябре 2019 года было проведено начальное тестирование уровня развития координационных способностей детей 7-8 лет до начала эксперимента.

Для измерения и оценки уровня развития координационных способностей применялась диагностика координационных способностей дошкольников на основе использования прыжков с вращением (автор – польский учёный В.Староста). Данный метод оценки основан на прыжках с вращением вокруг своей оси. Из предлагаемых автором вариантов было выбрано три задания:

1. Прыжок с максимальным вращением без помощи рук.

2. Прыжок с максимальным вращением с помощью рук.

3.Прыжок с максимальным вращением с толчком одной и приземлением на две ног

С целью определения уровня развития координационных способностей участвующих в эксперименте, рассчитаны средние показатели развития координационных способностей 7-8 лет в экспериментальных и контрольных группах до педагогического эксперимента.

Проведя анализ показателей уровня развития координационных способностей 7-8 лет КГ и ЭГ до педагогического эксперимента, было установлено, что уровень развития координационных способностей детей 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп практически на одинаковом уровне.

Учитывая полученные результаты, была проведена процедура определения задач последующего хода исследования.

***Третий этап*** (апрель 2020 г.) являлся контрольным и состоял в подведении итогов. В эксперименте принимали участие две группы детей 7-8 лет, в каждой из которых было по 10 человек. Спортсмены контрольной группы проводили занятия по учебной программе МБОУ «Курагинская СОШ». С младшими школьниками экспериментальной группы проводились занятия по той же программе, однако в их уроки физической культуры была включена методика развития координационных способностей посредством фитбола. Упражнения для развития координационных способностей проводились в 3 раза в неделю по 30-40 минут.

**Глава 3. Обоснование и применение разработанных средств для развития координационных способностей на уроках физической культуры в 1-2 классе**

* 1. **Методика развития координационных способностей**

Разработана методика для развития координационных способностей детей 7-8 лет экспериментальной группы.

При разработке методики учитывалось, что у любой технологии есть свои правила, соблюдение которых позволит не просто улучшить результаты, но и не навредить занимающимся. Есть свои правила и у фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резиновая подошва).

4. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя упражнения на мяче лежа на животе, лежа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей выполнялись в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины и таза; для укрепления мышц ног и свода стопы; для увеличения гибкости и подвижности в суставах; для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; для формирования осанки; для развития ловкости и координации движений; для развития танцевальности и музыкальности; для расслабления и релаксации.

Мной разработана методика развития координационных способностей детей 7-8 лет, включающая упражнения и игры с применением фитбола.

Занятия с использованием фитболов подразделялись на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходил настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходила максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятие проходило под музыкальное сопровождение. Освоение программы обеспечивало развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывать образовательные области: область физического развития, социально-коммуникативную, познавательную, речевую, художественно- эстетическую.

Развитие координационных способностей основывается на приобретении занимающимися новых, разнообразных двигательных умений и навыков. Применялись следующие группы упражнений:

- упражнения со сменой положения (например, упражнения на мышцы пресса, где необходимо из положения сидя на фитболе отклониться назад и вернуться в исходное положение);

- упражнение на удержание положения в равновесии (например, сидя на фитболе);

- упражнения с выполнением различных манипуляций с фитболом (броски и ловля, перебрасывание, ведение фитбола различными способами);

- упражнения с изменением «качества» фитбола (на надутом и спущенном фитболе, на круглом либо овальном фитболе).

Одним из проявлений координационных способностей является способность сохранять устойчивое положение тела (равновесие). Для развития баланса фитбол идеальный инвентарь благодаря своей неустойчивости. Однако упражняясь и тренируя функции равновесия, не стоит забывать о технике безопасности. Для тренировки равновесия с использованием фитбола применяли различные упражнения, как в статике, так и с использованием динамических упражнений на сохранение равновесия.

Приведем примеры игр и упражнений, которые могут выполняться с разной степенью сложности.

*Упражнение «Мостик».*

Содержание: и.п. – лежа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху. Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение.

Организационно-методические указания: стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.

*Упражнение «Ящерица».*

Содержание: и.п. – лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и.п.

Организационно-методические указания: изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.

*Упражнение «Тоннель».*

Содержание: и.п. – упор сидя сзади углом, голени на мяче. Принять упор лежа сзади, зафиксировать положение. Вернуться в и.п.

Организационно-методические указания: ноги и туловище в одной плоскости.

*Упражнение «Улиточка».*

Содержание: и.п. – стойка на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче. Вернуться в и.п.

Организационно-методические указания: ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

*Упражнение «Зайчик».*

Содержание: из и.п. сидя на фитболе, руки в стороны, приподнять пятки от пола, находясь на «носочках», почувствовать равновесие. После уверенного выполнения упражнения, можно полностью приподнимать ступни, опираясь на мяч только ягодицами и бедрами. Чем выше поднимаются ноги над полом, тем сложнее выполнять упражнение. Важное место в этом упражнении должна занимать самостраховка.

*Упражнение «Птица в полете».*

Содержание: из и.п. лежа на фитболе на животе, приподнимать руки и ноги до положения равновесия, руки в стороны, ноги врозь. Стараться удержать такое положение несколько секунд. Для усложнения упражнения – постепенно уменьшать площадь опоры (напрячь мышцы спины и ягодиц и прогнуться в пояснице), для облегчения – наоборот увеличивать площадь опоры (чуть расслабившись опереться о фитбол грудью и бедрами).

*Динамическое упражнение «Пенечек».*

Содержание: и.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек. Сохранять равновесие в неподвижном положении и, покачиваясь на мяче вверх-вниз.

Организационно-методические указания: смотреть вперед, не наклоняться.

*Подвижная игра малой интенсивности «Быстро шагай».*

Содержание: игроки становятся в шеренгу на одной стороне площадки с фитболом в руках, на другой стороне площадки – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» в это время игроки шагают вперед, прокатывая мяч по полу собой, а на последнем слове останавливаются. С последней фразой водящий оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становиться водящим.

Организационно-методические указания: нельзя бежать. Шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом. Каждый раз нужно изменять способ передвижения игроков: стоя на коленях, спиной вперед и другое.

*Подвижная игра высокой интенсивности «Птицы и кукушки».*

Содержание: игроки – «птички», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Входящий – «кукушка» - стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» «летает» вместе с ними. По команде «Птички, домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

Организационно-методические указания: можно увеличить количество водящих.

Упражнения и подвижные игры с применением фитбола гармонично «вписались» в занятия. В течение 4 месяцев (октябрь-март) в занятия по основной программе были включены упражнения и подвижные игры с фитбол-мячами. Занятия для младших школьников приобрели новый эмоциональный окрас. К выполнению упражнений ребята стали относиться более добросовестно и осознанно.

Таким образом, предполагаем, что применение специально подобранного комплекса подвижных игр и упражнений с применением фитбола способствовало более быстрому развитию координационных способностей детей 7-8 лет.

**Заключение**

Таким образом, данная тема была раскрыта посредством решения поставленных задач:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования предоставил возможность для изучения учебного плана по подготовке обучающихся 1 класса в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Курагинская СОШ №7», а так же для изучения и других методик различных авторов по развитию координационных способностей у детей 7-8 лет, и осуществить их анализ с целью внедрения одной из методик в учебный процесс образовательного учреждения.

Анализ литературы предоставил возможность выявить, что координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Рассмотрев анатомические физиологические особенности детей 7-8 лет, выявлено, что возраст 8-12 лет благоприятен для развития координационных способностей. Их естественный прирост в этом возрасте составляет 56%. Развитие точности воспроизведения мышечных усилий происходит, начиная с 8 лет, способность оценивать вес предметов – в 8-10 лет, точность определения времени выполнения длительного действия – в 8-12 лет.

При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий в 1-2 классе. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма.

В ходе теоретического анализа литературы выявлено, что средствами развития координационных способностей являются общеподготовительные координационные упражнения, специально-подготовительные координационные упражнения с предметами и без предметов. Для выполнения упражнений с предметами на уроках физической культуры активно используются фитболы, представляющие собой специальные мячи, на которых выполняют упражнения, сидя и лежа. Целенаправленная работа с использованием фитбола позволяет осуществлять тренировку вестибулярного аппарата, развивать координацию движения и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость.

В работе установлено, что существует множество методов развития координационных способностей: методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного упражнения), игровые методы, соревновательные методы, специализированные методы, метод круговой тренировки.

Необходимо помнить, что использование лишь одного метода развития координационных способностей на уроках физической культуры не может способствовать полному обеспечению энергосистемы организма к учебным нагрузкам. Помимо этого, монотонное однообразное учебное занятие оказывает неизбежное отрицательное воздействие на психику, работоспособность ребенка, поэтому педагоги должны придерживаться одной четко разработанной методики развития координационных способностей детей 7-8 лет.

2. Мной подобрана в методической литературе и адаптирована методика развития координационных способностей посредством фитбола на уроках физической культуры в 1-2 классе МБОУ «Курагинская СОШ №7» экспериментальной группы, с целью установления эффективности данной методики. Применение специально подобранного комплекса подвижных игр и упражнений с применением фитбола способствовало более быстрому развитию координационных способностей детей 7-8 лет.

3. Экспериментальным путем установлено, что внедренная методика оказывает эффективное влияние на развитие координационных способностей у детей 7-8 лет.

Так, в результате проведения теста «Прыжок с максимальным вращением с помощью рук» установлено, что у детей 7-8 лет в экспериментальной группе после применения методики, хороший уровень развития координационных способностей увеличился на 8,0 %, отличный уровень – на 4,0 %, выдающийся уровень – на 8,0 %.

В результате проведения теста «Прыжок с максимальным вращением без помощи рук» у детей экспериментальной группы после применения методики показатели хорошего уровня развития координационных способностей увеличились на 16 %, отличного уровня – на 8,0 %.

В результате проведения теста «Прыжок с максимальным вращением с толчком одной и приземлением на две ноги» у детей экспериментальной группы после применения методики показатели хорошего уровня развития координационных способностей увеличились на 4,0 %, отличного уровня – на 4,0 %, выдающегося уровня – на 4,0 %.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента доказал, что применение подобранных мной упражнений и игр с фитболом способствует развитию координационных способностей у детей 7-8 лет.

**Список использованных источников**

1. Айзатуллова, А.Ф. Сравнительный анализ сущности и содержания понятий «координация», «ловкость», «координационные способности» и «психомоторные способности» / А.Ф. Айзатуллова //  [Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма](https://elibrary.ru/item.asp?id=35270757): материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. – 2018. – С. 500 – 504.
2. [Бернштейн, Н.А.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=179568904&fam=%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD&init=%D0%9D+%D0%90) О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / [В.П. Бисярина](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159257&fam=%D0%91%D0%B8%D1%81%D1%8F%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0&init=%D0%92+%D0%9F). – М.: Медицина, 2014. – 224 с.
4. [Борисова, М.М.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=428713150&fam=%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%9C+%D0%9C) Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 48 с.
5. Величко, А.И. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания / А.И. Величко, В.А. Баландин, О.А. Татаринцева // [Modern Science](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=39375245). – 2019. – [№ 8-2](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=39375245&selid=39375296). – С. 226 – 229.
6. [Веселовская, С.В.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=565245826&fam=%D0%92%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F&init=%D0%A1+%D0%92) Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова. – Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 215 с.
7. [Гаркуша, Ю.Ф.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=350757649&fam=%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%B0&init=%D0%AE+%D0%A4) Коррекционно-педагогическая работа в дошкольных учреждениях для детей с нарушениями речи. – М.: ООО «Центр гуманитарной литературы РОН», 2011. – 157 с.
8. Горбачев, М.С. Упражнения на гимнастических снарядах при круговом методе организации урока. Научно-методический журнал: Физическая культура в школе / [М.С. Горбачев](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=219778724&fam=%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%B2&init=%D0%9C+%D0%A1) // Школьная пресса. – 2011. – Вып. 1. – С. 13 – 17.
9. [Евсеев, Ю. И.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=666574876&fam=%D0%95%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2&init=%D0%AE+%D0%98) Физическая культура; Феникс – Москва, 2014. – 448 с.
10. Ермакова, Ю.Н. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет Ю.Н. Ермакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – №5. – С. 83 – 87.
11. Замашкин, К.С., Толстова, С.Ю. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста / К.С. Замашкин, С.Ю. Толстова // [Успехи современного естествознания](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33841374). – 2013. – [№ 10](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33841374&selid=20161608). – С. 28 – 29.
12. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / А.И. Замогильнов. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ФГОУ ВО «ИвГУ», 2017. –283с.
13. Ивлева, И.А. Возрастные особенности детей. Консультирование родителей в детском саду / [И.А. Ивлева](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159258&fam=%D0%98%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0&init=%D0%98+%D0%90), [И.Ю. Млодик](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159258&fam=%D0%9C%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA&init=%D0%98+%D0%AE), [О.В. Сафуанова](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159258&fam=%D0%A1%D0%B0%D1%84%D1%83%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%9E+%D0%92). – М.: Генезис, 2014. – 528 с.
14. Климова, В.М. Фитбол – это весело, интересно и очень полезно / В.М. Климова // Наука. Общество. Образование: материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 39 – 41.
15. [Курамшин, Ю.Ф.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=657255914&fam=%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%88%D0%B8%D0%BD&init=%D0%AE+%D0%A4) Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004 – 464 с.
16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 272 с.
17. Матвеев, А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.для ин-тов физической культуры / [А.П. Матвеев](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=219778728&fam=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2&init=%D0%90+%D0%9F), [А.Д. Новиков](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=219778728&fam=%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&init=%D0%90+%D0%94). – М.: "Физкультура и спорт", 2006. – 360 с.
18. Островская, И.М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / [И.М. Островская](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159259&fam=%D0%9E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F&init=%D0%98+%D0%9C). – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2013. – 236 с.
19. [Савченко, Ю. И.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=598704721&fam=%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE&init=%D0%AE+%D0%98) Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учебное пособие/Ю. И.Савченко, О. Г. Солдатов, С. Н. Шилов. – М.: Владос, 2013. – 144 с.
20. [Сайкина, Е.Г.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=350757652&fam=%D0%A1%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0&init=%D0%95+%D0%93), [Кузьмина, С.В.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=350757652&fam=%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0&init=%D0%A1+%D0%92) Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: учебное пособие. – СПб., Изд. РГПУ им. Герцена, 2011. – 115 с.
21. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / [М.Р. Сапин](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159260&fam=%D0%A1%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%BD&init=%D0%9C+%D0%A0), [З.Г. Брыксина](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=665159260&fam=%D0%91%D1%80%D1%8B%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B0&init=%D0%97+%D0%93). – М.: Academia, 2013. – 432 с.
22. Серикова, Ю.Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=35266241). – 2018. – [№ 6 (160)](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=35266241&selid=35266305). – С. 224 – 231.
23. [Совершенствование двигательных способностей с](https://elibrary.ru/item.asp?id=26616519) использованием фитбола: учебное пособие / Устинов И.Е., Кочергина А.А., Федорова А.В., Архипова Ю.А.. – Издательство: [Санкт-Петербургский государственный экономичес](https://elibrary.ru/publisher_about.asp?pubsid=1744)кий университет, 2016. – 315 с.
24. Соловьева, Д.В. Детский фитнес как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания / Д.В. Соловьева, С.В. Комлева // [Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29150208): сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 203 – 208.
25. Соломенникова, Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2001. – 159 с
26. [Сулим, Е.В.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=428713157&fam=%D0%A1%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BC&init=%D0%95+%D0%92) Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Сфера, 2014. – 224 с
27. Трофимов, О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста / О.Н. Трофимов // [Ярославский педагогический вестник](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33789277). – 2011. – Т. 2. – [№ 3](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33789277&selid=18225801). – С. 114 – 118.
28. Физические качества спортсмена и методики их развития. Координация: Учебно-методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ»,2008. – 245 с.
29. Челышев, Н.Н. Анализ понятий «координация движений», «координационные способности», «ловкость» / Н.Н. Челышев // [Научный поиск](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33836726). – 2012. – [№ 2.7](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33836726&selid=19428580). – С. 50 – 54.
30. [Чернецов, М. М.](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=305021564&fam=%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2&init=%D0%9C+%D0%9C) Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов: дис. … канд. пед. наук / М. М. Чернецов. – Смоленск, 2010. – 156 с.