

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011452
Давроновой Яны Игоревны

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Анализ состояния проблемы в научной и специальной литературе.....	6
1.1.Характеристика координационных способностей.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учащихся начальных классов.....	12
1.3.Особенности применения средств ритмической гимнастики в процессе внеурочной деятельности занятиях с учащимися начальных классов.....	20
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	32
ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования.....	34
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	34
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	37
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	42
Список использованной литературы.....	43
Приложение.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Координация - это умение осваивать новые движения. Чтобы соответствовать потребностям меняющейся среды. Следовательно, координация - это сложное качество.

Значительные изменения в развитии двигательной координации были отмечены в возрасте от 7 до 11-12 лет. Подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития [5]. «Дети чувствительны к упражнениям, предназначенным для улучшения ощущения мышц - разница в амплитуде и темпе движения, уровень напряжения и расслабления мышц, ощущение времени и пространства. Упущенные возможности для развития навыков координации у детей младшего школьного возраста на практике очень трудны и иногда не могут быть получены в более поздние годы. Поэтому младший школьный возраст чувствителен к развитию координационных навыков. Известно, что художественная гимнастика играет положительную роль в улучшении здоровья работников, способствуя максимальное гармоническое физическое развитие и обеспечивает формирование жизненно важных физических качеств. С этой точки зрения художественная гимнастика может служить мощным средством физического воспитания для школьников.

«В зависимости от подбора средств ритмическую гимнастику можно использовать для любого контингента занимающихся, в том числе для детей младшего школьного возраста. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности» [2]

Проблема заключается в недостаточной разработанности методики развития координационных способностей с использованием средств ритмической гимнастики у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей детей 7-9 лет, основанную на использовании средств ритмической гимнастики.

Объект исследования: Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях ритмической гимнастикой.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей младших школьников на занятиях ритмической гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу и документальные материалы по проблеме развития координационных способностей у учащихся начальных классов
2. Разработать методику развития координационных способностей у учащихся начальных классов в процессе внеурочной деятельности, основанную на использовании средств ритмической гимнастики.
3. Выявить влияние разработанной методики на координационные способности учащихся начальных классов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что развитие координационных способностей, у учащихся начальных классов в процессе внеурочной деятельности, будет более эффективным при использовании кругового метода выполнения упражнений и перемены музыкального темпа на занятиях ритмической гимнастикой.

Новизна исследования заключается в получении новых фактических данных о влиянии средств ритмической гимнастики на координационные способности детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость. Полученный фактический материал может быть использован учителями физической культуры в своей практической

деятельности в процессе внеурочной деятельности занятиях по ритмической гимнастикой и на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. Анализ состояния проблемы в научной и специальной литературе

1.1. Характеристика координационных способностей

«Современный словарь иностранных слов дает следующее определение: координация (от лат. *con(n)* – с, вместе и *ordinatio* – расположение в порядке) – согласование, приведение в соответствие действий, понятий, составных частей чего-либо и т.д).

«Одним из центральных понятий является «координация». Как отметил В.И. Координация двигательных навыков человека объективна. Координационное движение. Существует много определений термина «координация движения», но, несмотря на некоторые различия. Координация движущихся сил - это координация времени, пространства и усилий. Некоторые авторы понимают, что координация движущихся людей и способность координировать определенные двигательные действия и групповые операции в соответствии с целями и взаимодействием с другими уровнями координации человеческой деятельности.»

По словам Ю.В. Верхошанского: «Координация связана с полной ценностью восприятия и анализа правильных движений во времени и пространстве. Согласно общему определению Н.А., координацией движения является преодоление избыточных степеней свободы.

Координация движущих сил зависит от ряда факторов: уровень развития координационных навыков может быть определен только с помощью тестов, которые оценивают различные типы проявлений координации.

Различные эксперименты последних лет, показали, что отличные типы координационных проявлений человека очень характерны с позиции физической культуры, работы. Поэтому к существующей концепции «координации», которая объединяет все виды координационных способностей, в теорию был введен термин «координационные навыки.

Однако термин «ловкость» не исчез из употребления, а используется только для обозначения более высоких проявлений навыков координации в

неожиданных (непредвиденных) условиях.

«Если координационные способности – это свойства управления движениями, то ловкость – качество, то есть совокупность свойств. Тем не менее, термин «ловкость» начал употребляться в более узком смысле, чем координационные способности [4] которыми определяют всю систему координационных проявлений и психомоторики. С нашей точки зрения, наиболее точное определение «координационных способностей» даёт В.И. Лях, который под координационными способностями понимает способность оптимально регулировать двигательные действия, точно, быстро, рационально разрешать различные двигательные задачи, осуществлять дозированные движения в условиях дефицита времени [6]».

Таким образом, координационные способности являются своего рода физическими способностями, основанными на психофизиологических и морфологических характеристиках организма, которые способствуют плавному выполнению двигательных действий [6] и охватывают две стороны – биологическую и социальную. Навыки координации, как и все способности в целом, не ограничиваются знаниями, навыками и способностями, которые развивает человек, но обеспечивают определенные генетические требования психомоторной системы. Исходя из этого, приоритет той или иной стороны в защите координационных навыков ученого защищается по-разному.

В.И. Лях ссылается на «координационные способности по личностным чертам для определения готовности оптимально контролировать и регулировать двигательные действия. По его мнению, координационные навыки в большей степени основаны на влиянии центральной нервной системы, чем на другие телесные качества, и, в меньшей степени, на морфологические и биохимические влияния, поэтому координационные навыки часто приравнивают к навыкам.

Л.П. Матвеев в структуре ловкости выделяет две координационные способности: «1) способность целесообразно строить целостные двигательные акты; 2) способность преобразовывать выработанные формы действий

или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий».

Типы координационных способностей можно считать потенциально присутствующими (то есть до начала двигательной активности), если они находятся в скрытой, нереализованной форме в форме анатомических и физиологических наклонностей, которые могут быть врожденными или наследственными, так что они могут рассматриваться как потенциальные навыки координации могут быть определены. Поэтому, как это проявляется в начале и во время выполнения этой деятельности в реальности, их можно назвать актуальными навыками координации. В то же время понятие «потенциальные навыки» не может быть понято как предел, который вряд ли кто-либо может предсказать, это потенциал для развития различных движущих сил ребенка, включая координацию и навыки.

Поэтому определение координационных навыков и их классификация является чрезвычайно сложной задачей, не говоря уже об определении их критериев.

Важность укрепления координационного потенциала имеет четыре основные причины:

«Координация - это способность человека координировать и подчинять отдельные движения в единую интегральную двигательную деятельность».

Для того чтобы эффективно развивать навыки координации, необходимо разработать конкретные пути и средства для улучшения соответствующих навыков координации на основе общего подхода к физическому воспитанию с учетом их роли и роли в общей системе движущей силы человека. Следовательно, методы координации должны быть классифицированы.

Все критерии для оценки способности координировать сложны и многозначны. Они проявляются конкретно во взаимном сочетании. Все, что нужно сделать, - это выбрать подходящие методы для оценки возможностей координации.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учащихся начальных классов

«Процесс биологического созревания человека охватывает довольно длительный период – от рождения до 17-18 лет (женщины) и 20-22 года (мужчины), т.е когда завершается рост тела, происходит окончательное формирование скелета и внутренних органов. Двигательная активность и координация движений у новорожденного ребенка далеко несовершенна. Набор его движений весьма ограничен и имеет только, безусловно-рефлекторную, основу. Особый интерес вызывает плавательный рефлекс, который имеет, безусловно-рефлекторную, природу».

В процессе взросления меняются все характеристики организма ребенка: биохимические, физиологические, морфологические и функциональные. Эти изменения определяются метаболическим и энергетическим процессом и увеличением скелетных мышц.

Поэтому развитие движений и механизмов их координации в первые годы жизни и до полового созревания наиболее интенсивно. Поэтому лучше заниматься спортом в это время.

По мнению исследователей [2], которые изучают особенности изменений в организме ребенка, это наиболее важные морфологические параметры, определяющие физическое развитие

- продольные размеры тела (длина тела, верхние и нижние конечности, стопа);

- масса тела (количество мышечных, костных и жировых компонентов);

Размеры захвата (окружность груди и т.д)

- Размеры широты (ширина плеч, таза и т. д.).

Скорость функционального созревания устройства для регулирования движений предшествует морфологическим перестройкам, от которых зависят прогрессивные изменения двигательной функции. Это позволяет достичь высоких результатов в сложных скоординированных видах спорта (включая гимнастику) задолго до наступления половой зрелости, иными словами, до

тех пор, пока костно-мышечная система не станет функционально и морфологически совершенной, т.е. в младшем школьном возрасте.

«В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в возрасте 7-8 лет нервная высшая деятельность уже достигает высшей степени развития. К этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Стремительно возрастает возможности формирования внутренней речи – основы абстрактного понятийного мышления. Однако остаются несовершенные процессы внутреннего (условного) торможения, вследствие чего выработка новых дифференцировок затруднена [9]».

«Скорость, с которой ребенок учится новым движениям, зависит от того, насколько он подвержен внешним воздействиям. В процессе индивидуального развития у детей наблюдаются стадии повышенной чувствительности к физической нагрузке в разных ориентациях (критические периоды). Например, у детей дошкольного возраста в раннем детстве легко научить ребенка ходить и поддерживать вертикальную осанку. В последующие годы вертикальное положение трудно уловить. В возрасте 6-8 лет ребенок в возрасте 9-11 лет учится кататься на коньках легче. В возрасте 8-12 лет дети могут выучить практически все движения, которые требуют точности и высокой координации. Этому способствуют интенсивная пространственная ориентация и другие показатели двигательных навыков [19]».

Принимая во внимание, что физическая активность детей также является фактором, стимулирующим развитие интеллектуальной, эмоциональной и других областей, становится ясно, что требуется научное развитие процесса обучения и физического воспитания детей и подростков.

Принимая во внимание вышеперечисленные факторы в жизни детей, физическая активность является фактором ктивации и физического развития. И если вы не развиваете физические качества в раннем возрасте, а ждете до 12 лет, чтобы начать свое образование, это означает потерю времени и не решение проблем, связанных с развитием координации движений.

1.3 Особенности применения средств ритмической гимнастики в процессе внеурочной деятельности с учащимися начальных классов

«Художественная гимнастика - один из видов оздоровительной гимнастики. Расширяя свое основное содержание, необходимо сказать, что художественная гимнастика - это определенное сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений с эмоциональной ритмичной музыкой. Исследования показали, что он активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также на борьбу, бег, езда на велосипеде и т. д. [4].»

Художественная гимнастика в группах, которые проводит педагог с большим стажем, ставит цель развития и совершенствования функциональности и развития физических качеств. Особенностью таких групп будет являться разработка специальных программ. [17].

«Художественная гимнастика - это комплексный вид спортивной деятельности. Он содержит огромное количество разнообразных упражнений общего развития, способов развития физических качеств, включая как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и балльных танцев» [9,32].

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование двигательных качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1. **Анализ научно-методической литературы.** Для получения объективных данных по изучаемым вопросам, у детей есть особенности, возможности использования в младшем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов ритмической гимнастики. Анализировалась литература о координационных способностях, их развитии.

2. **Педагогические наблюдения.** Педагогические наблюдения проводились на занятиях в секциях МБОУ СОШ №32 г. Белгорода. Наблюдения велись за детьми 7-9 летнего возраста. Непосредственное наблюдение проводилось до педагогического эксперимента для выявления средств и методов, использованных на занятиях по ритмической гимнастике для координационных способностей.

3. Тестирование.

Исходя из анализов литературных источников (В.И.Лях, 1989,1998; В.А.Лагутин, 1996; Л.Д. Назаренко, 2003), использовались тесты, при помощи которых определялись следующие виды КС:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;

- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест определения ловкости.

1. Прыжки по камням на полу по кругу в заданной конфигурации. 1 - на правой ноге; 2 - слева; 3 - на двоих; 4 - ноги врозь; 5- скрещенные ноги.

5 баллов - отл. выполнено без ошибок; 4 балла - при одном нарушении устанавливается нарушение ритма; 3 балла - прыжок на скакалке, нарушения ритма, 2 балла - прыжок на скакалке более 1 раза, регулярное сбивание ритма. 1 балл - прыжок на скакалке 2 и более раз, регулярное сбивание ритма, 0 баллов - задание не выполнено.

Тесты для определения баланса.

2. Прыжки вперед по полосе шириной 0,5 м, руки на поясе. Степень баланса после прыжка оценивается.

5 баллов - поддержание вертикального положения; 4 балла - легкое покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла - шаг с фиксацией позиции, 2 балла - шаг с небольшой потерей баланса и фиксацией позиции, 1 балл - шаг и потеря баланса, 0 баллов - задание не выполнено.

3. Руки на поясе.

5 баллов - уверенная работоспособность, хорошая фиксация тела; 4 балла - наличие качающихся на месте; 3 балла - нарушение единства, превышение шага, 2 балла - неуверенное выполнение, нарушение единства, превышение шага, 1 балл - неуверенное выполнение, сбой единства, превышение шага, потеря баланса, 0 баллов - задание не выполнено.

4. Движение в приседе на наклонной скамье, прикрепленной к гимнастической стене. 5 баллов - движение последовательное, уверенное, в среднем темпе; 4 балла - медленный темп с покачиванием; 3 балла - чрезмерная жесткость, напряжение, 2 балла - сильная жесткость при движении, медленный темп, раскачивание, 1 балл - задание выполнено с существенными нарушениями ритма, покачивания, 0 баллов - задание не выполнено.

Тест для определения точности.

5. Когда партнер вращает веревку, студент перепрыгивает через нее.

5 баллов - задание выполнено; 4 балла - один сбой; 3 балла - две неудачи в темпе движений, 2 балла - три неудачи в темпе движений, 1 балл - четыре и более неудач в темпе движений, 0 баллов - задание не было выполнено.

Тесты для определения последовательности движений.

6. При ходьбе с выпадами ступня опускается на пол, акцентируясь от носка до всей ступни. Ритм движений оценивается. 5 баллов - ступня молча ставится на большой палец, затем равномерно подчеркивается на ступне; 4 балла - четкое натяжение и жесткость; 3 балла - 1-2 нарушения в равномерности шагов, 2 балла - 2-3 нарушения в равномерности шагов, 1 балл - более 3 нарушений в равномерности шагов, 0 баллов - задание не было выполнено.

7. Включение повторений для учета показаний упражнений: движение вперед и разводка рук в стороны, сохранение схемы движения, ритма, амплитуды, темпа, динамики.

5 баллов - полное соответствие с образцом; 4 балла - нога поднята в горизонтальное положение, носок не вытянут, голова опущена; 3 балла - нога не поднята к горизонтали, движение ограничено, руки не всегда разведены; 2 балла - голова опущена, нога не повернута к горизонтали, движение жесткое, руки вообще не разведены; 1 балл - нога значительно согнута к горизонтали, голова опущена, схема движения потеряна, темп не соответствует схеме; 0 баллов - задание не выполнено.

8. Шаг движения в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется вращательным движением кисти наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов - полное соответствие амплитуды, направления, темпа, производительности слияния; 4 балла - недостаточное слияние, выразительность; 3 балла - плохой фьюжн и недостаточная выразительность; 2 балла - плохой фьюжн, нарушенный темп, отсутствие выраженности; 1 балл - слабая сплю-

ченность, нарушение направления движения, темп нарушен; 0 баллов - задание не выполнено.

Умение ориентироваться в пространстве

9. Последовательность по прямой 4 триггера за минимальный интервал времени. Расчетная правильность и время выполнения, слияние движений. 5 баллов - упражнение было выполнено без затруднений, время бега составило не более 10 секунд, 4 балла - незначительная трудность, время было выполнено не более 15 секунд, 3 балла были вызваны сложностью, отклонением от прямой линии, время выполнения составило 20 секунд, 2 балла - отклонение от прямой, время выполнения 20 секунд, 1 балл - отклонение от прямой, время выполнения более 20 секунд, 0 баллов - задание не было выполнено.

4. Педагогический эксперимент представлял собой разработку комплекса средств ритмической гимнастики и внедрение его в работу секции ритмической гимнастики МОУ Лицей СОШ № 32 г. Белгорода.

Был исследован начальный уровень развития координационных способностей у детей 2-3 классов. В эксперименте участвовало 22 ребенка, методом случайной выборки дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 11 человек в каждой. Экспериментальные занятия по ритмической гимнастике проводились 3 раза в неделю, 2 из которых проходили по экспериментальной методике по 1,5 часа. В контрольной группе 3 раза в неделю проводились занятия по ритмической гимнастике по традиционной методике. Эксперимент длился с 1 сентября 2015г по 1 мая 2016г. В итоге с помощью тестов были выявлены изменения уровня развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной групп.

5. Методы математической статистики. Все результаты исследований были обработаны с помощью статистического пакета Microsoft excel-2000.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

На подготовительном этапе:

- Был проведен выбор темы исследования.
- Подбор предмета и объекта исследования, интерпретация гипотезы, целей и задач исследования.
- Изучение литературных источников по проблеме исследования.
- Анализ и обобщение научных фактов и материалов для исследования, выбор методов исследования.

На основной стадии:

- Разработка методологии улучшения координационных способностей у детей 7-9 лет.
- Разработанная экспериментальная методика внедрена в учебный процесс.
- Проверка методов координации проводилась до и после педагогического эксперимента.

На заключительном этапе:

- Используя методы математической статистики, были получены результаты эксперимента, подведены итоги.
- оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. Обсуждение результатов исследования

3.1. Характеристика экспериментальной методики.

Наш эксперимент проводился на базе МБОУ Лицей №32 с 1 сентября 2018 г. по 1 мая 2019 г.

Занятия по улучшению методов координации проводились в 2 (из 3) классах в художественной гимназии в процессе внеклассных занятий в недельном цикле, которые повторялись в разных группах в течение учебного года. Упражнения по улучшению методов координации выполнялись в основной части занятия.

В нашем исследовании обе группы занимаются рабочей программой внеклассных занятий «Художественная гимнастика». В экспериментальной группе для улучшения координации методов работы мы предложили методы.

Комплекс упражнений для контрольной группы (в исполнении под музыкой среднего темпа):

1. Прыжки на месте с различными положениями рук и ног: I. р. - основной стэнд; во время прыжка ноги максимально вытянуты. В этом случае хлопайте руками по голове. Посадка в исходное положение. Это было выполнено в трех сетах по 15 секунд каждый.

2. Вращение бедер: I. с. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Медленное вращение бедер по часовой стрелке и в противоположном направлении. Продолжительность вращения в одном направлении составляет 1 минуту. Три подхода.

3. Пируэт: I.р. - стоять, руки в стороны. Шаг в сторону и пируэт на правой ноге, слева с изогнутым. То же самое слева. Пять раз на каждой ноге.

4. «Ласточка»: I. с. - основной стэнд, руки в сторону. Шаг вперед на правой ноге, левый назад на 90 градусов. То же самое слева. Пять раз на каждой ноге.

5. «Береза»: I. с. - встать на лопасты, руки на ремень. Три комплекта по пять раз.

6. «Перевернуть вперед-назад»: перевернуть вперед и сразу по одной линии. Три подхода.

7. Прыжки с ноги на ногу: I. р. - Основная стойка. Прыжки выполняются попеременно с хлопками над головой. Продолжительность одного захода - 1 минута. Три подхода выполняются.

8. Веревоочные упражнения: I. с. - основная стойка. 10 секунд - прыжки вместе, 10 секунд. - прыжки руками крест-накрест, 10 секунд. - прыгать с одной ноги на другую.

9. «Барс»: I. с. - основная стойка. Поднимаемся до половины пальца. Сохраняйте равновесие как можно дольше. Но не более 1 минуты. Три подхода.

Комплекс упражнений для экспериментальной группы

(использовался метод круговой тренировки, с переменной музыкального темпа):

Первый блок 10 минут, чтобы замедлить музыку. За 30 секунд каждая станция. 3 круга, с минутным отдыхом после каждого круга.

1 станция:

«Волны»: II. п. - Встаньте на ноги. Медленные покачивания выполняются.

Маникюр

2-я станция:

"Барс": I. р. - основная стойка. Медленно поднимается до половины пальцев.

Сохраняйте эту позицию в течение 5 секунд. Зайди в ip

3-я станция:

«Ласточка на пальцах ног»: I. с. - основная стойка. Медленно, правая нога отводится назад, 90 градусов, в то же время поднимается половинчатыми пальцы опорной ноги. Сохраняйте эту позицию в течение 5 секунд. То же самое на левой ноге.

4 станция:

«Волна сквозь отклонение назад»: I. с. - основная стойка. Медленно от полутела руки вперед, выполняя изгиб назад своими руками.

5 станция:

"Береза ": I. с. - серые ноги вместе. Медленно откатывается назад к лопаткам вверх, 5 сек. сохранить позицию. Медленная вставка крена вперед в «ласточку», 5 сек. сохранить позицию.

2 блока 20 минут. На музыку среднего темпа. Каждая станция на 4 минуты, с минутным отдыхом между каждой.

1 станция:

Пучок "Плиэ": I. р. - основная стойка. Правая нога отведена в сторону, руки сложены в стороны. То же самое слева. Далее правая нога отведена в сторону, выполняется Гранд Пле. То же самое слева.

2-я станция:

Пируэт: I.р. - Основная стойка, руки в сторону. Шаг в сторону и пируэт на правой ноге, слева с изогнутым. То же самое слева.

3-я станция: связка "великого бэтмэна": I.р. - основной стэнд. Это выполняется поворотом правой ноги вперед. То же самое осталось. Далее двигайтесь по направлению к правой ноге, такой же левой. И так поочередно.

4 станция:

«Пируэт в отношении»: I. с. - основная стойка. Пируэт выполняется на правой ноге, левая - сзади в положении. То же самое с левым.

3 блока -10 минут. Под музыку быстрого темпа. Упражнения со скакалками. Каждая станция на 2 минуты, 30 секунд. отдых после каждого.

1 станция:

Куча прыжков: один прыжок прямо, один прыжок руки скрещены. И так поочередно.

2-я станция:

Ссылка прыгает через скакалку назад: один прыжок прямо, один назад руки скрещены. И так поочередно.

3-я станция:

Связанные прыжки: один прыжок прямо, один прыжок с руками на ногах. И так поочередно.

4 станция:

Галстуки перепрыгивают через веревку назад: один прыжок прямо, две скрещенные руки, затем пять прыжков вверх ногами. И так поочередно.

В заключительной части урока были даны упражнения для восстановления дыхания, растяжения и расслабления мышц под медленную музыку.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.

Начав изучение, мы исходили из предположения, что использование кругового элемента позволяет выполнять упражнения и переставлять музыкальные темы в классах художественной гимнастики на уровне развития координационных способностей у детей 7–9 лет. По результатам предварительного тестирования достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами обнаружено не было.

Таблица 3.1

Показатели развития координационных способностей до эксперимента

№ теста	Экспериментальная группа, n=11	Контрольная группа, n=11	Т	р
	\bar{X}	\bar{X}		
1	2,8	3,2	129	>0,05
2	2,4	2,1	112	>0,05
3	2,5	1,8	118,5	>0,05
4	2,8	2,8	125,5	>0,05
5	3,2	3,0	112	>0,05
6	3,2	3,0	117	>0,05
7	2,3	2,6	115	>0,05

8	2,8	3,0	114	>0,05
9	2,6	2,5	123	>0,05

На начальном этапе измерения уровня развития координационных методов в экспериментальной группе было выявлено, что испытуемые имели средний уровень 18,2% и низкий уровень 44,4%, остальные выполнили задание ниже среднего, что составило до 37,4%. Средний балл теста составил 2,7 балла. Ориентация в пространстве (2,5 балла) и согласованное движение (2,3 балла).

На уровне экспериментальных исследований установлено 48,5%, средний уровень развития КС - 32,3%. Это связано с тем, что КС.

В контрольной группе высокий уровень - 12,7%, на этом уровне количество учащихся увеличилось на 6,1%. Таким образом, можно подтвердить, что возраст 7–9 лет достаточно благоприятен для развития КС. Дети в этом возрасте быстро овладевают новыми двигателями. Средний уровень был обнаружен в 40,4%, низкий уровень развития КС показал 46,9%.

Таблица 3.2

Показатели развития координационных способностей после эксперимента

№ теста	Экспериментальная группа, n=11	Контрольная группа, n=11	Т	р
	\bar{X}	\bar{X}		
1	4,4	3,6	95,5	>0,05
2	3,8	3,2	95	>0,05
3	4,2	3,3	95	>0,05
4	4,3	3,2	88	>0,05
5	4,0	3,0	90	>0,05
6	4,6	3,3	76	>0,05
7	4,1	3,2	92,5	>0,05

8	4,2	3,3	94,5	>0,05
9	4,0	3,2	91	>0,05

Результаты понятны, потому как дети данного возраста считаются чувствительными к развитию координационных способностей.

Неплохие результаты в экспериментальной группе показывают уровень развития (+1,4 балла), ловкость (увеличение на 1,6 балла), координацию движений (увеличение на 1,8 балла) (таблица 2). Для достижения данного степени формирования координации, применялись общие ритмические упражнения с музыкой, отдельные комплексы художественной гимнастики, упрощенные элементы художественной гимнастики и хореографии.

Способность поддерживать равновесие зависит от многих факторов, таких как выносливость, гибкость, пространственная оценка.

Определение уровня точности (+ 0,8 балла.). Показатели равновесия (+ 1,5 балл.), Которые не превышают показатели в опытной группе. Остальные результаты показали увеличение на 0,4 млрд.; 0.6ball Эти результаты показывают, что у детей в возрасте от 7 до 9 лет они развиваются, но при отсутствии средств, способствующих развитию, они дают довольно небольшое увеличение.

Анализ результатов контрольной и экспериментальной групп позволяет предположить, что в возрасте от 7 до 9 лет нервная система легко возбуждается, функциональные показатели не полностью сформированы, что позволяет легко воспринимать новые, довольно сложные двигательные действия. При сильных раздражителях или монотонных эффектах нервная система развивается путем торможения.

Для того чтобы дети в возрасте от 7 до 9 лет занимались вопросами развития, необходимо использовать элементы художественной гимнастики, которые позволяют учителю полностью соответствовать физиологическим требованиям этого возраста. Обязательное условие развития КС - постоянная разработка новых упражнений или изменение условий.

Выводы

1. Эта тема широко используется в научно-методической литературе, в работе показано формирование и структура координационных навыков; их развитие, положительное влияние и налаживание навыков художественной гимнастики и координации. Взаимосвязь двигательных координационных качеств проявляется в их влиянии друг на друга в развитии новых двигательных действий. На основании анализа литературных источников установлено, что чем разнообразнее средства для развития и улучшения ведущих двигательных координационных качеств, тем выше степень их проявления.

2. Разработанный нами метод улучшения координационных навыков у детей 7–9 лет основан на применении метода круговой тренировки и изменения ритма тренировки ритма в ритме.

3. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние разработанной нами методики на совершенствование координационных способностей у детей 7-9 лет, занимающихся ритмической гимнастикой. В результате итогового тестирования выявлено, что в контрольной группе низкий уровень развития координационных способностей выявлен у 46,9% детей, в экспериментальной – 19,2%; средний уровень КС в контрольной группе составил 40,4%, в экспериментальной 32,3%; высокий уровень развития КС в экспериментальной группе показали 48,5%, что превышает результат контрольной группы на 35,8%.

Практические рекомендации

Результаты исследования и их анализ позволяют предложить следующие рекомендации.

1. Для выявления показателей координационных способностей детей 7-9 лет целесообразней использовать следующие тесты: на определения ловкости, точности, равновесия, согласования движений, ориентации в пространстве.

2. Для более эффективного совершенствования координационных способностей детей 7-9 лет на занятиях ритмической гимнастикой необходимо использовать упражнения из художественной гимнастики, хореографии, аэробики, с разнообразным музыкальным сопровождением со сменой темпа выполнения.

3. Для наиболее быстрого совершенствования координационных способностей необходимо непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных. В этих целях рекомендуется использовать метод круговой тренировки.

4. При отборе средств ритмической гимнастики необходимо заимствовать, на наш взгляд, те упражнения, которые являются более эффективными и не навредят здоровью детей 7-9 лет.

Список использованной литературы

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет: учебное пособие [Текст] / А. И. Акулова. - Москва : Физкультура и Спорт , 2007 – 49 с.
2. Беспутчик В.Г. Психомускульная аэробика [Текст]/ В.Г. Беспутчик //Физическая культура в школе.- 1993.- №7.- С.48-49.
3. Богданов О.А. Ритмическая гимнастика : метод. рекомендации [Текст] / О. А. Богданов, Ю. Б. Кузьмина.-СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000 - 23 с.
4. Борисова И.Г.Танцуют все [Текст]/ И.Г. Борисова //Физкультура и спорт.- 2003.-№5.-С.24-25.
5. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста [Текст] /Е.Я. Бондаревский// Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 1987. – С.153-177.
6. Бочкарев В.Ф. Гимнастика для всех. [Текст] / В.Ф. Бочкарев - Ф.: Кыргызстан, 1989. – 80с.
7. Булкин В.А.. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности. [Текст] /В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова//Теория и практика физической культуры, - 1997.- №3 - С.44-46.
8. Бурцев В. А. Теоретические и методические основы развития координационных способностей в художественной гимнастике : монография [Текст] / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Г. Л. Драндров . - Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева , 2014 - 257 с.
9. Вохмянина Л.Л. Программа МОРФ для общеобразовательных школ (КРО). [Текст] / Л.Л. Вохмянина – М., 2001.- 327с.
10. Гальпер Р.Г. Образное мышление как фактор формирования двигательной культуры, выразительности, артистизма в технико-эстетических видах спорта.// Принципиальные вопросы кинезиологии спорта: Сб.науч.тр. [Текст] // Под ред. В.Б.Коренберга/ Московский обл. гос. институт физической культуры. – Малаховка, 1991. – С. 143-150.

- 11.Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика (аэробика). [Текст] / С. В. Добовчук - Москва : МГИУ , 2008 - 78 с.
- 12.Зыков Б. К. Музыкальные ритмы здоровья [Текст] / Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко, Л. И. Родионова. - Воронеж: Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 1990 - 179,
- 13.Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика [Текст] / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан - Киев: Рад. шк. , 1990 – 254 с.
- 14.Ефименко Н.И. Театр физического развития и оздоровления детей младшего возраста. [Текст] /Н.И.Ефименко – М., 1999. - 286с.
15. Каджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале [Текст]/Ю.Г.Каджаспиров // «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72-73.
16. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст] Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов / – М.: Дрофа, 2004. – 96с.
- 17.Кузменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / М. В. Кузьменко.- Москва: Кн. и Бизнес , 2007 - 115 с.
18. Курганский А.В. О возникновении координационных ритмичных движений[Текст] /А.В. Курганский// Теория и практика физической культуры, 1996. - №11. – с.44-49.
19. Курьсь В.Н. Ритмическая гимнастика в школе. [Текст] /В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая – Ставрополь: СГУ, 1998. – 204с.
20. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. [Текст] / Т.С. Лисицкая – М.: ФиС, 1988. – 154с.
21. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект [Текст] /В.И. Лях//Теория и практика физической культуры.1991.-№3.-С.31-35.
22. Лях В.И. Координационные способности школьников. [Текст] /В.И. Лях – Мн.: Полымя, 1989. – 159с.
23. Лях В.И. Координационные способности школьников [Текст] /В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. - 2000 - №1.- С.24.

24. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1991.- №11.- С.17-20.
25. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. [Текст] / Л.Д. Назаренко – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.- 332с.
26. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. [Текст] /Л.Д. Назаренко – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259с.
- 27.Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. [Текст] / Пуртова Т.В.- М.: Изд-во Владос, 2003. – 256с.
28. Роттерс Т.Т. Танцевальные упражнения в начальных классах [Текст] /Т.Т. Роттерс // Физическая культура в школе. -1988.-№10. – С.32-34.
29. Роттерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках в средних классах [Текст] / Т.Т. Роттерс // Физическая культура в школе. -1988.- №2. -С. 27-33.
30. Староста В. Б. Новый способ измерения и оценки двигательной координации [Текст] / В.Б. Староста // Теория и практика физической культуры.- 1998.- №6. – С.8-12.
31. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под ред. В.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 280с.
32. Трактат о гигиене. [Текст] – Ставрополь: Кн. Изд-во, 1990. – 224с.
33. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей. [Текст] /И.И.Туревский/ автореф. дис...канд. пед. наук. – М.,1980. – С.33.
- 34.Физиология человека [Текст] / Под ред. Г.И.Косицкого.- 3-е изд. – М.: Медицина, 1985. – 544с.
- 35.Физическая культура. Общеобразовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы, 1-11 классы [Текст] / Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 215с.
- 36.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Изд-во Академия, 2000. – 480с.

37. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. [Текст] / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 320с.
38. Шапошникова В.И. Здоровье и музыка [Текст] / В.И. Шапошников // «Физическая культура в школе».- 1998. - №2. - с. 91-93.

