**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет Физической культуры и спорта**

**Кафедра Теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

***ПО ТЕМЕ: «Методы воспитания двигательно-координационных способностей учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры»***

**Исполнитель:**

Студент 4 курса

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль **–** физическая культура

**Ледовской Николай Александрович**

**Научный руководитель:**

к.п.н., старший преподаватель

**Воробьёва Ирина Николаевна**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н., профессор В.И.Ларионов

**Владикавказ 2018**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………………….3

**Глава I.** Литературный обзор………………………………………..……6

* 1. Организация учебного процесса физической культуры в школе……………………………………………………………...…6
  2. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста………………………………………………....9
  3. Общая характеристика физических качеств………………..……11

**Глава II.** Методы и организация исследования………………………...18

2.1 Методы исследования…………………………….…………….....18

2.2 Организация исследования.....…………………………………… 21

**Глава III.** Результаты исследования и их обсуждения……………………………………………………...…… …24

Выводы………………………………………………………………….…37

Список используемой литературы………………………………….……38

Введение

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена необходимостью поиска методических подходов в подборе и использовании комплексов упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей у учащихся на уроках физической культуры.

В современных реалиях различные технологические средства помогают значительно уменьшить объем физической деятельности человека, осуществляемой как в повседневной жизни, так и различных ситуациях, которые требуют проявления быстроты реакции и способности к концентрации и быстрому переключению внимания. В теории и методики физического воспитания данные качество связывают с понятием двигательно-координационные способности.

Двигательно-координационные способности завися от цело­го ряда факторов, а именно:

* умение человека точно анализировать движения;
* сложности двигательной задачи;
* уровня раз­вития других физических качеств;
* смелости и решитель­ности
* возраста;
* общей подготовленности занимающихся;

Сенситивным периодом в воспитании двигательно-координационных способностей является возрастной период от 11 до 14 лет. В этом возрасте увеличивается точность процесс реализации генетически обусловленной программы формирования специализированного фенотипа клеток, мышечных усилий, улучшается способность к поддержанию заданного темпа движений, возрастает способность к усвоению сложной двигательной коорди­нации.

Одним из средств воспитания двигательно-координационных способно­стей представлены физические упражнения с повышенной координа­ционной сложностью и упражнения включающие элементы новизны, разнообразные методы выполнения упражнений, необходимых для развития двигательно-координационных способностей, так же служит гарантией того, что можно избежать монотонности и однообразия на уроках физической культуры и обеспечить радость от участия детей в спортивной деятельности.

Основное положение урока физической культуры (как основной формы проведения занятий физическими упражнениями в школе) опреде­ляется тем, что в нем заложены возможности для решения задач физической культуры, преимущественно включает задачи воспитания двигательно-координационных способностей у учащихся.

***Гипотеза:*** Мы предположили, что средство и методы, предложенные нами, позволят повысить двигательно-координационные способности у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель работы: Выявить методические подходы воспитания двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

***Объект исследования*** – координационные способности у детей среднего школьного возраста.

***Предмет исследования*** - развитие двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

*Задачи:*

* Дать характеристику двигательно-координационным способностям и проанализировать подходы, методы и средства их воспитания.
* Подобрать и апробировать комплексы упражнений, направленные на воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.
* Провести сравнительный анализ результатов констатирующего и  
  контрольного этапов исследования.

*Практическая значимость* данного исследования определяется тем, что нами подобрана система диагностических методик по определению индивидуального уровня развития двигательно-координационных способностей учащихся, а также подобраны и апробированы комплексы физических упражнений, направленные на воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся.

***Аннотация:*** в данной выпускной квалификационной работе проанализировано влияние предложенных методических подходов воспитания двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Структура работы представлена ведением, тремя главами, заключением, списком литературы.

Во введении определены актуальность темы, цели и задачи, поставленные в работе, объект и предмет исследования. В заключении, сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследованию.

В работе использованы 4 таблица и 8 диаграмм, список использованной литературы содержит 21 источник. Общий объем выпускной квалификационной работы составляет 39 страницы.

**Глава I. Литературный обзор**

* 1. **Организация учебного процесса физической культуры в школе.**

Организация учебного процесса в школе является одним из главных факторов, влияющих на эффективное выполнение задач поставленных перед ним. Основной формой физического воспитания в школе был и остаётся урок физической культуры. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. пишут: «…Под **формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (вза­имодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам ру­ководства ими занятия по физическому воспитанию подразделя­ются на две группы — урочные и неурочные.

*Урочные формы* — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним отно­сятся:

1. уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждени­ях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);
2. спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в из­бранном виде спорта.

*Неурочные формы* — это занятия, проводимые как специалис­тами (организованно), так и самими занимающимися (самостоя­тельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановле­ния здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.»

Тенденция последних лет говорит о том, что урок значительно изменился. Основной причиной этих изменений является –динамика ухудшение здоровья детей. Большинство детей просто не могут выполнить требования и нормативы, предусмотренные комплексной программой по физическому воспитанию, федерального государственного стандарта общего образования.

На сегодняшний день очень важным фактором является, что бы школьники не просто посещали урок физической культуры, а занимались с явным интересом и удовольствием, каждый урок должен быть грамотно методически организован и проведён.

Урок является основной формой учебного процесса в школе не только потому что он занимает большее количество времени учебного процесса в целом но и тем, что в нем заложены возможности для решения задач всестороннего, гармоничного развития учащихся.

Так же урок как основной формой постарение учебного процесса в школе, имеет следящие преимущество, относительно всех других форм физического воспитания учащихся:

1. Массовость - является самой крупных формой организации по количеству задействованных в процессе учащихся;
2. Проводится в соответствии с разработанными нормами федерального государственного стандарта которые включаются в себя стратегические цели, рассчитанные на длительный срок обучения;
3. Осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту, учитывая индивидуальные и возрастные особенностей школьников;
4. Способствует целенаправленному развитию и физической подготовке, улучшению физических кондиций учащихся.

Урок физической культуры имеет ряд требований, которые необходимо соблюдать для эффективности его проведения и выполнение поставленных задач.

К основным из них относятся:

1. Четкость постановки целей и задач.

2. Соответствие учебного материала учебной программе и поставленным задачам.

3. Отбор целесообразных методов и средств обучения с учетом цели и задачи урока.

4. Логичная связь уроков с предыдущими и последующими.

5. Сочетание фронтальной, индивидуальной и групповой работы.

6. Частое формирование новых видоизменений содержания урока, не только по содержанию, но и методики его организации и проведения.

7. Обеспечение безопасности урока.

В.И. Лях пишет: «...Каждый урок имеет общепринятую структуру, в нем выделяют под­готовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть направлена на начальную организацию занимающихся, функциональную и психологическую подготовку к предстоящей работе. В ос­новной части решаются задачи обучения технике различных двигательных действий, развития физических качеств, овладения основами знаний. Заключительная часть предназначена для постепенного сни­жения физической нагрузки на организм занимающихся и организован­ного завершения урока.»

Немаловажным фактором организации учебного процесса в школе является логика и методика построения урока, эффективность урока напрямую зависит от качества заблаговременный подготовки к нему. Подготовка к уроку включает в себя: проектирование урока, практическую подготовленность участников, подготовку технических и других условий в которых будет проходить урок.

* 1. **Анатомо-физиологические особенности**

**детей среднего школьного возраста.**

Средний школьный возраст – это 11-14 лет, он совпадает с периодом итоговой стадии биологического созревания организма. В это время сформировывается двигательно-моторная индивидуальность, являющаяся особенностью взрослому человеку. С точки зрения психики протекает процесс формирования и становления характера, интересов, склонностей и вкусов.

Гамезо М.В., Петрова Е.А. и Орлова Л.М. пишут «…тенденции развития заключаются в том, что меняются потребности и мотивы, стремления подростков, их отношение к обществу, социальным группам, к себе и своему будущему. На первый план все более выступает потребность в признании миром взрослых своей самостоятельности. Растет стремление к самоакту­ализации, повышается уровень социальной активности подрост­ ков, развивается способность к рефлексии, к осознанию своего внутреннего мира и личностных качеств.»

Одной из основных задач теории и методики физического воспитания подростков это прививание любви и формирование интереса к систематическому занятию спортивной и оздоровительной деятельности., усердно трудиться для решения поставленных целей и задач.

Данный период так же характеризуется предельными темпами роста организма, но стоит учитывать, что у девочек и мальчиков темпы роста значительно отличаются, так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 11 - 12 лет, а у мальчиков в 13-14. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека, растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Если говорить о мышечной системе человека в подростковом возрасте, то ее развитие проходит довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата.

При физических нагрузка у подростков в этот период значительно выше экономность кислородных режимов чем у детей, но ниже чем у взрослых. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит весьма быстро.

Наблюдается в подростковом возрасте и повышение активности щитовидной железы и надпочечников, что характерно для возрастной перестройки в эндокринной системе. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток.

В подростковом периоде происходит рост самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, высокими темпами происходит развитие второй сигнальной системы. С точки зрения физиологических процессов подростковый возраст - характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания.

Можно констатировать, что подростковый возраст – это благоприятный период для развития двигательно-координационных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

* 1. **Характеристика физических качеств**

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов утверждает, что «…Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.»

Ниже мы рассмотрим и дадим краткую характеристику физических качеств.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление путем мышечных усилий. Принято различать абсолютную – это суммарное усилие всех мышечных групп и относительную силу -величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса. Так же различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

*Собственно-силовые* способности проявляются в следующих режимах работы мышц:

* преодолевающей
* статической
* уступающий

Проявление собственно-силовых способностей чаще всего происходит при относительно медленно сокращении мышц, в упражнениях с предельным или около предельным отягощением (например, в упражнениях, выполняемых в силовом троеборье).

*Скоростно-силовые* способности чаще всего выражаются непредельными напряжениями мышц. К скоростно-силовым способностям относят:

* быструю силу
* взрывную силу

Такие способности проявляются в упражнениях, для которых характерна значительная, но не придельная скорость выполнения.

*Силовая выносливость* — это способность человека продолжительное время противостоять мышечному утомлению без потери работоспособности. Такие специалисты как Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов рассматривая физические качества, пишут о силе: «…Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на про­явление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивиду­альных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собствен­но мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологичес­кие факторы, а также различные условия внешней среды, в кото­рых осуществляется двигательная деятельность.»

**Быстрота** – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Существуют три основные формы быстроты:

* Латентное время двигательной реакции;
* Скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
* Частота движения.

Для быстры характерна и имеет наибольшее значение скорость выполнения целостных действий, а не элементарные формы ее проявления, например, в спринтерском беге результат зависит от времени реакции на старте (латентного), скорости отдельных движений и темпа шагов и волевых качеств спортсмена.

Матвеев Л.П. пишет: «…Быстрота как способность, определяющая скоростные характеристики движений. О ее внешних проявлениях чаще всего судят по скорости отдельных движений и темпу (частоте движений, циклически воспроизводимых в пределах заданного времени. Эти показатели, однако, отражают не только быстроту, поэтому оценивать ее по данным показателям можно лишь условно (чтобы выделить из них информацию о быстроте, прибегают к специальным тестовым и расчетным приемам: измеряют предельную скорость и частоту движений при выполнении их в облегчённых условиях…»

**Выносливость** – это способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела). Общая выносливость проявляется в гонках на лыжах, беговых дисциплинах, академической гребле и т. п.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности, специальную выносливость принято классифицировать

* По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача
* По признаку взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи

**Ловкость или координационные способности** — это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности.

В.И. Лях пишет «…различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин КС»

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Двигательно-координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Двигательно-координационные способности, которые относящиеся ко второй группе напрямую зависят от способности человека удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, в статических положениях и ее балансировании во время двигательной активности.

Двигательно-координационные способности, которые относятся к третьей группе, разделяют на управления тонической напряженностью и координационной напряженностью. Упражнения с тонической напряженностью характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы, а упражнения с координационной напряженностью выражаются в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений.

**Гибкость**– это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Принято выделяют активную и пассивную гибкость:

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость – это способность человека выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и т. п. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, т. е. она больше чем активная.

Гибкость напрямую зависит от эластичности мышц и связок, от способности расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т. е. от степени совершенствования мышечной координации. Гибкость зависит от внешних и внутренних условий:

* температуры воздуха;
* времени суток;
* разогревания тела;
* функционального состояния организма.

Учёными установлено, что физические способности человека развиваются и проявляются в ответ на воздействие определенных раздражителей. В физической культуре и спорта этими раздражителями являются физические упражнения. Не маловажным фактором в акцентированном развитии одно из физических качеств является существующая взаимосвязь и взаимозависимость в уровне развития выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, недостаточное или чрезмерное развитие одного из физических качеств мешает проявлению другого или же тормозит его прогресс. Хорошая гибкость позволяет более полноценно реализовать в действиях рациональную технику. Развитие силы негативно влияет на выносливость и наоборот, а от гибкости зависит проявление быстроты движений.

**Глава II. Методы и организация исследования**

**2.1 Задачи исследования**

* Дать характеристику двигательно-координационным способностям и проанализировать подходы, методы и средства их воспитания.
* Подобрать и апробировать комплексы упражнений, направленные на воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.
* Провести сравнительный анализ результатов констатирующего и  
  контрольного этапов исследования.

**2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

Анализ и обобщение данных литературных источников.

Педагогическое тестирование

Педагогический эксперимент

Математико-статистические методы обработки результатов.

**Анализ и обобщение данных литературных источников.**

На всех этапах нашей работы метод теоретического исследования во многом определял решение задач каждого из этапов научно-исследовательской работы.

На начальной стадии накапливался и анализировался теоретический материал по теме физического воспитания школьников, теории и методики воспитания двигательно-координационных способностей, физиологические особенности подросткового возраста, педагогике, психологии. Сформирована теоретическая основа исследования способствовала более четкому определению место изучаемой темы, осознанию взаимосвязей объекта и предмета исследования. Всего было проанализировано 21 источник.

**Педагогическое тестирование**

Прием нормативов по уровню физической подготовке проводился на уроках физической культуры в виде сдачи зачетов и тестов в начале и конце учебного года.

**Методика определения уровня развития двигательно-координационных способностей**

Для измерения уровня развития двигательно-координационных способностей использовался комплекс упражнений:

* Челночный бег 10 м. х 3
* Челночный бег 9 м. х 4 с последовательной переноской двух кубиков за линию старта
* Бег слалом, обегая 5 фишек на расстоянии 1 метр от старта, и друг от друга, туда и обратно
* Ведение баскетбольного мясо с переменой рук 20 м. х 2

**Педагогический эксперимент**

В исследовании приняли участие 20 школьника 7-ы классов школы №42 г. Владикавказа. Из низ 10 девочек и 10 мальчиков. Все ученики по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе. Средний возраст 12-13 лет.

Преподавателю курирующему седьмые классы в период с сентября по декабрь 2017 было в вводно-подготовительной части уроке физической культуры был предложен комплекс статических или динамических упражнений направленных на развитие двигательно-координационных способностей:

* Ласточка
* **Прыжки со скакалкой**

**Методические рекомендации: за 20 секунд выполнить максимальное количество прыжков.**

* «Наклоны вперед на носках»

Методические рекомендации:

И.П. - Ноги вместе, руки на поясе. Приподняться на носках и сделайте 4-6 быстрых наклонов вперед, до горизонтального положения тела. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

* Стойка на одной ноге

Методические рекомендации:

Поднять колено левой ноги на уровень пояса, встать на носок правой ноги. Руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 10-15 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении еще 10-15 секунд. Потом повторите тоже упражнение другой ногой.

* Наклоны

Методические рекомендации:

Поставить стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделать по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

**Динамические упражнения:**

* Ходьба по тренировочному гимнастическому бревну
* Ускорение с исходным положением сидя спиной к линии старта
* Челночный бег по свистку

Методические рекомендации: из положения бега на месте по свистку ускорение по прямой и по свистку разворот и возврат к линии старта.

* Прыжки через скамейку на двух ногах

Методические рекомендации: выполнить данное упражнение в комплексе:

1. Прыжки на двух ногах

2. Прыжки на левой ноге

3. Прыжки на правой ноге

4. прыжки спиной вперед.

В исследовании были использованы данные учащихся, которые не занимались дополнительно в спортивных секциях, то есть количество занятий физической культурой составляло 3 часа в неделю.

**2.3 Организация исследования**

В исследовании приняли участие 20 школьников 7-ы классов школы №42 г. Владикавказа. Учащиеся были отнесены к основной медицинской группе. В ходе эксперимента были разработаны и экспериментально апробированы комплекс упражнений, направленный на развитие двигательно-координационных способностей. Учащимся в вводно-подготовительной части уроке физической культуры давался комплекс различных упражнений:

* Ласточка
* **Прыжки со скакалкой**

**Методические рекомендации: за 20 секунд выполнить максимальное количество прыжков.**

* «Наклоны вперед на носках»

Методические рекомендации:

И.П. - Ноги вместе, руки на поясе. Приподняться на носках и сделайте 4-6 быстрых наклонов вперед, до горизонтального положения тела. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

* Стойка на одной ноге

Методические рекомендации:

Поднять колено левой ноги на уровень пояса, встать на носок правой ноги. Руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 10-15 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении еще 10-15 секунд. Потом повторите тоже упражнение другой ногой.

* Наклоны

Методические рекомендации:

Поставить стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделать по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

**Динамические упражнения:**

* Ходьба по тренировочному гимнастическому бревну
* Ускорение с исходным положением сидя спиной к линии старта
* Челночный бег по свистку

Методические рекомендации: из положения бега на месте по свистку ускорение по прямой и по свистку разворот и возврат к линии старта.

* Прыжки через скамейку на двух ногах

Методические рекомендации: выполнить данное упражнение в комплексе: 1. Прыжки на двух ногах 2. Прыжки на левой ноге 3. Прыжки на правой ноге 3. прыжки спиной вперед.

Педагогический эксперимент продолжался две четверти учебного года (сентябрь-декабрь). Структура занятий была традиционной и состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, применялся основной метод организации занятий. В зависимости от используемых средств двигательные занятия выполнялись всей группой либо индивидуально.

Для оценки эффективности экспериментальных методов в начале и в конце второй четверти проводилось исследование двигательно- координационных способностей.

При выполнении учащимися каждого этапа тестирования заносились в таблицу.

**Глава III. Результаты исследования и их обсуждения**

Главной задачей нашего исследования являлось подобрать и апробировать комплекс упражнений, направленные на воспитание двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Проведя подробный анализ психологической, педагогической и методической литературы, мы пришли к выводу, что на практике развитие двигательно-координационных способностей как отдельный комплекс упражнений - не выделяется.

Упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей, присутствуют почти на всех уроках физической культуры. Но цели развития этих способностей не ставится, следовательно, отсутствует систематичность работы.

Нас интересует в рамках нашего исследования именно развитие двигательно-координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

В силу того, что двигательно-координационные способности формируется большим количеством упражнений общеукрепляющего плана, т.е. общеразвивающие упражнения силовой направленности, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения с различными предметами, мы сочли необходимым подобрать и апробировать комплекс таких упражнений, которые бы позволил повысить уровень двигательно-координационных способностей. Учащимся среднего школьного возраста в течении трех месяцев в вводно-подготовительной части уроке физической культуры давался комплекс двигательно-координационных упражнений, который состоял из:

**Статические упражнения:**

* Ласточка
* **Прыжки на скакалки**

**Методические рекомендации: за 20 секунд выполнить максимальное количество прыжков.**

* «Наклоны вперед на носках»

Методические рекомендации:

И.П. - Ноги вместе, руки на поясе. Приподняться на носках и сделайте 4-6 быстрых наклонов вперед, до горизонтального положения тела. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

* Стойка на одной ноге

Методические рекомендации:

Поднять колено левой ноги на уровень пояса, встать на носок правой ноги. Руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 10-15 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении еще 10-15 секунд. Потом повторите тоже упражнение другой ногой.

* Наклоны

Методические рекомендации

Поставить стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделать по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

**Динамические упражнения:**

* Ходьба по тренировочному гимнастическому бревну
* Ускорение с исходным положением сидя спиной к линии старта
* Челночный бег по свистку

Методические рекомендации: из положения бега на месте по свистку ускорение по прямой и по свистку разворот и возврат к линии старта.

* Прыжки через скамейку на двух ногах

Методические рекомендации: выполнить данное упражнение в комплексе: 1. Прыжки на двух ногах 2. Прыжки на левой ноге 3. Прыжки на правой ноге 3. прыжки спиной вперед.

Для того что бы отследить влияние данного комплекса нами разработан контрольный комплекс упражнений позволяет выявить уровень развития двигательно-координационных способностей детей среднего школьного возраста.

**Контрольный комплекс упражнений**.

* Челночный бег 10 м. х 3
* Челночный бег 9 м. х 4 с последовательной переноской двух кубиков за линию старта
* Бег слалом, обегая 5 фишек на расстоянии 2 м. от старта, и друг от друга, туда и обратно
* Ведение баскетбольного мяча с переменой рук 20 м. х 2

Испытуемым давалось 3 попытка на выполнение каждого упражнения, случая попытка заносилась в таблицу.

Для определения двигательно-координационных способностей при выполнении мы при выполнении каждого контрольного упражнения отслеживали два критерия:

* Время выполнения.

Время, затрачиваемое выполнение заданного двигательного действия, чем оно короче, тем выше двигательно-координационные способности.

* Точность выполнения.

Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники. Оценивается в количестве ошибок на протяжении выполнения упражнения, чем их меньше, тем выше двигательно-координационные способности;

Перед выполнением первого контрольного упражнения – челночного бега 3\*10 м, учащиеся получали инструкцию следующего вида: «По команде «Марш!» из положения стоя добежать до черты, развернуться и вернуться на линию старта, снова развернуться и добежать до линии финиша».

Перед выполнением второго контрольного упражнения – челночного бега 4\*9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию, учащиеся получали инструкцию следующего вида: «По команде «Марш!» из положения стоя добежать до черты, взять кубик и вернуться на линию старта, снова добежать до черты, взять второй кубик и вернуться на линию старта».

Перед выполнением третьего контрольного упражнения – бег слалом, учащиеся получали инструкцию следующего вида: «По команде «Марш!» из положения стоя обежать 5 фишки змейкой и вернуться таким же способом на линию старта»

Перед выполнением четвертого контрольного упражнения – ведение баскетбольного мяса, учащиеся получили инструкцию следующего вида: «По команде «Марш!» ведя мяч одной рукой должны добраться до линии финиша и вернуться на линию старта».

При выполнении учащимися каждого упражнения все данные по двум критериям фиксировались в таблицу.

Таблицы Сравнительных результатов до внедрения комплекса упражнений направленных на развитие двигательно-координационных способностей (сентябрь) и после апробирования предложенного комплекса (декабрь):

**Таблица 1**

Уровень развития двигательно-координационных способностей в упражнении **«**Челночный бег 10 м. х 3» до начала эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Критерии** | | | |
| **Время выполнения (с)** | | **Точность (количество ошибок)** | |
| **Сентябрь** | **Декабрь** | **Сентябрь** | **Декабрь** |
| Мальчики | | | | | |
| 1 | Абаев З. | 8,0 | 7,9 | 0 | 0 |
| 2 | Абисалов Т. | 8,5 | 8,3 | 0 | 0 |
| 3 | Битиев С. | 9,4 | 8,5 | 3 | 1 |
| 4 | Григорян А. | 8,2 | 8,1 | 0 | 0 |
| 5 | Елеев Г. | 9,2 | 8,5 | 1 | 0 |
| 6 | Калоев Б. | 9,1 | 9,2 | 1 | 0 |
| 7 | Носов Э. | 8,7 | 8,3 | 1 | 0 |
| 8 | Реминюк А. | 7,9 | 7,7 | 0 | 0 |
| 9 | Тигиев Э. | 9,0 | 8,0 | 2 | 0 |
| 10 | Ярмоленко С. | 8,3 | 8,5 | 0 | 0 |
| Девочки | | | | | |
| 1 | Булацева К. | 8,7 | 8,7 | 0 | 0 |
| 2 | Ваниева Т. | 9,4 | 9,0 | 1 | 1 |
| 3 | Доева В. | 10,5 | 10,0 | 3 | 1 |
| 4 | Макиева А. | 9,5 | 9,0 | 2 | 1 |
| 5 | Лебедева А. | 9,0 | 8,7 | 0 | 0 |
| 6 | Тотрова З. | 9,1 | 8,6 | 1 | 0 |
| 7 | Царитова Л. | 8,6 | 8,6 | 0 | 0 |
| 8 | Чеджемова Н. | 9,9 | 9,0 | 2 | 0 |
| 9 | Черткоева М. | 9,5 | 9,0 | 1 | 0 |
| 10 | Юнусова А | 8,8 | 8,5 | 0 | 0 |

**Таблица 2**

Уровень развития двигательно-координационных способностей вупражнении **«**Челночный бег 9 м. х 3 с последовательной переноской двух кубиков за линию старта» до начала эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Критерии** | | | |
| **Время выполнения (с)** | | **Точность (количество ошибок)** | |
| **Сентябрь** | **Декабрь** | **Сентябрь** | **Декабрь** |
| Мальчики | | | | | |
| 1 | Абаев З. | 9,2 | 9,0 | 1 | 0 |
| 2 | Абисалов Т. | 10,2 | 9,4 | 2 | 0 |
| 3 | Битиев С. | 12,7 | 11,9 | 4 | 1 |
| 4 | Григорян А. | 9,9 | 9,5 | 2 | 1 |
| 5 | Елеев Г. | 10,6 | 10,2 | 1 | 0 |
| 6 | Калоев Б. | 10,5 | 10,2 | 1 | 0 |
| 7 | Носов Э. | 9,9 | 9,3 | 1 | 0 |
| 8 | Реминюк А. | 9,2 | 9,0 | 1 | 0 |
| 9 | Тигиев Э. | 11,0 | 10,5 | 2 | 1 |
| 10 | Ярмоленко С. | 10,3 | 10,0 | 0 | 0 |
| Девочки | | | | | |
| 1 | Булацева К. | 9,7 | 9,4 | 2 | 0 |
| 2 | Ваниева Т. | 11,4 | 11,0 | 1 | 1 |
| 3 | Доева В. | 11,5 | 11,0 | 3 | 1 |
| 4 | Макиева А. | 10,5 | 9,8 | 2 | 0 |
| 5 | Лебедева А. | 11,0 | 11,0 | 0 | 0 |
| 6 | Тотрова З. | 10,1 | 9,6 | 1 | 0 |
| 7 | Царитова Л. | 10,6 | 10,4 | 0 | 0 |
| 8 | Чеджемова Н. | 11,9 | 11,5 | 2 | 0 |
| 9 | Черткоева М. | 11,5 | 11,0 | 1 | 0 |
| 10 | Юнусова А | 9,8 | 9,5 | 0 | 0 |

**Таблица 3**

Уровень развития двигательно-координационных способностей в упражнении **«**Бег слалом» до начала эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Критерии** | | | |
| **Время выполнения (с)** | | **Точность (количество ошибок)** | |
| **Сентябрь** | **Декабрь** | **Сентябрь** | **Декабрь** |
| **Мальчики** | | | | | |
| 1 | Абаев З. | 8,1 | 7,8 | 0 | 0 |
| 2 | Абисалов Т. | 8,6 | 8,3 | 2 | 0 |
| 3 | Битиев С. | 9,5 | 8,3 | 4 | 1 |
| 4 | Григорян А. | 8,3 | 8,0 | 1 | 0 |
| 5 | Елеев Г. | 9,3 | 8,3 | 2 | 0 |
| 6 | Калоев Б. | 9,2 | 9,0 | 2 | 1 |
| 7 | Носов Э. | 8,8 | 8,3 | 3 | 2 |
| 8 | Реминюк А. | 7,9 | 7,7 | 2 | 0 |
| 9 | Тигиев Э. | 9,1 | 8,3 | 2 | 1 |
| 10 | Ярмоленко С. | 8,4 | 8,6 | 1 | 1 |
| Девочки | | | | | |
| 1 | Булацева К. | 8,7 | 8,6 | 0 | 0 |
| 2 | Ваниева Т. | 9,4 | 9,0 | 3 | 1 |
| 3 | Доева В. | 10,5 | 10,0 | 3 | 1 |
| 4 | Макиева А. | 9,5 | 9,0 | 2 | 1 |
| 5 | Лебедева А. | 9,0 | 8,7 | 0 | 0 |
| 6 | Тотрова З. | 9,1 | 8,6 | 1 | 0 |
| 7 | Царитова Л. | 10,6 | 8,6 | 4 | 2 |
| 8 | Чеджемова Н. | 9,9 | 9,0 | 2 | 1 |
| 9 | Черткоева М. | 9,5 | 9,0 | 1 | 0 |
| 10 | Юнусова А | 8,8 | 8,4 | 2 | 1 |

**Таблица 4**

Уровень развития двигательно-координационных способностей в упражнении **«**Ведение баскетбольного мяча» до начала эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Критерии** | | | |
| **Время выполнения (с)** | | **Точность (количество ошибок)** | |
| **Сентябрь** | **Декабрь** | **Сентябрь** | **Декабрь** |
| Мальчики | | | | | |
| 1 | Абаев З. | 17,5 | 17,1 | 0 | 0 |
| 2 | Абисалов Т. | 18,5 | 17,8 | 2 | 2 |
| 3 | Битиев С. | 18,6 | 18,6 | 1 | 1 |
| 4 | Григорян А. | 22,3 | 20,2 | 4 | 2 |
| 5 | Елеев Г. | 17,5 | 17,3 | 2 | 1 |
| 6 | Калоев Б. | 18,9 | 18,4 | 2 | 1 |
| 7 | Носов Э. | 19,0 | 18,8 | 1 | 0 |
| 8 | Реминюк А. | 18,5 | 18,0 | 3 | 1 |
| 9 | Тигиев Э. | 19,1 | 18,8 | 1 | 0 |
| 10 | Ярмоленко С. | 20,2 | 19,00 | 4 | 2 |
| Девочки | | | | | |
| 1 | Булацева К. | 19,0 | 18,7 | 0 | 0 |
| 2 | Ваниева Т. | 20,5 | 19,8 | 2 | 1 |
| 3 | Доева В. | 21,6 | 21,1 | 1 | 1 |
| 4 | Макиева А. | 22,3 | 20,2 | 4 | 2 |
| 5 | Лебедева А. | 21,5 | 19,9 | 2 | 1 |
| 6 | Тотрова З. | 23,9 | 22,4 | 5 | 3 |
| 7 | Царитова Л. | 20,0 | 19,8 | 1 | 0 |
| 8 | Чеджемова Н. | 18,5 | 18,3 | 1 | 1 |
| 9 | Черткоева М. | 20,1 | 19,6 | 2 | 0 |
| 10 | Юнусова А | 20,2 | 19,00 | 4 | 1 |

Анализируя полученные данные перед внедрением и комплекса упражнений направленного развитие двигательно-координационных способностей и после в первом контрольном упражнении «Челночный бег 10 м. х 3» (таблица 1) мы видим, что произошёл рост результатов в экспериментальной группе у мальчиков средний результат был улучшен на 0,3 секунды и количество ошибок сократилось в среднем в 8 раз. У девочек результат был улучшен на 0,4 секунды, количество ошибок сократилось в 3 раза в среднем значении.

Диаграмма 1

Диаграмма 2

Анализируя результаты во втором контрольном упражнении «Челночный бег 9 м. х 4. с последовательной переноской двух кубиков за линию старта» (таблица 2) мы видим, что произошёл рост результатов в экспериментальной группе у мальчиков результат был улучшен в среднем значении на 0,4 секунды и количество ошибок сократилось в 5 раз. У девочек результат был улучшен так же на 0,4 секунды, ошибок стало меньше в 6 раз.

Диаграмма 3

Диаграмма 4

Анализируя результаты в третьем контрольном упражнении «Бег слалом» (таблица 3) мы видим, что произошёл рост результатов в экспериментальной группе у мальчиков результат был улучшен в среднем значении на 0,5 секунды и количество ошибок сократилось в 3 раз. У девочек результат был улучшен так же на 0,5 секунды, ошибок стало меньше в 2,5 раз.

Диаграмма 5

Диаграмма 6

Анализируя результаты в четвертом контрольном упражнении «Ведение баскетбольного мяча» (таблица 4) мы видим, что произошёл рост результатов в экспериментальной группе у мальчиков результат был улучшен в среднем значении на 0,6 секунды и количество ошибок сократилось в 2 раза. У девочек результат был улучшен так же на 1,1 секунды, ошибок стало меньше в 2 раза.

Диаграмма 7

Диаграмма 8

Предлагаемый нами комплекс упражнений, направленный на развитие двигательно-координационных способностей понравился учащимся разнообразием двигательных действий, они с интересом выполняли данные им упражнения.

Анализируя таблицы и диаграммы, мы видим, что развитие двигательно-координационных способности улучшились после апробирования предлагаемого нами комплекса упражнений. Особенно выросла точность выполнения упражнений, в некоторых упражнениях количество ошибок сократилось в 8 раз.

**Выводы**

**1.** Во время всей работы нами было проанализировано 21 литературный источник, подобран и апробирован комплекс упражнений, направленных развитие двигательно-координационных качеств.

В исследовании приняли участие 20 школьника 7-ы классов школы №42 г. Владикавказа. Из них 10 девочек и 10 мальчиков. Все ученики по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе. Средний возраст 12-13 лет.

Педагогический эксперимент продолжался две четверти учебного года (сентябрь-декабрь). Структура занятий была традиционной и состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, применялся основной метод организации занятий. В зависимости от используемых средств двигательные занятия выполнялись всей группой либо индивидуально.

Для того что бы отследить влияние данного комплекса нами разработан контрольный комплекс упражнений:

* Челночный бег 10 м. х 3
* Челночный бег 9 м. х 4 с последовательной переноской двух кубиков за линию старта
* Бег слалом, обегая 5 фишек на расстоянии 2 м. от старта, и друг от друга, туда и обратно
* Ведение баскетбольного мяча с переменой рук 20 м. х 2

Результаты исследования заносились в таблицу сравнительных результатов до внедрения комплекса упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей и после апробирования предложенного комплекса.

Анализируя результаты, мы видим, что развитие двигательно-координационных способности улучшились после апробирования предлагаемого нами комплекса упражнений. Особенно выросла точность выполнения упражнений, в некоторых упражнениях количество ошибок сократилось в 8 раз.

**2.** Проблема развития двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста является актуальной в современном мире и теории и методики физической культуры и спорта.

В психологии, педагогике, методике преподавания физической культуры, имеется достаточное количество публикаций и специальных исследований, в которых определяются цели, задачи, содержание и значение развития двигательно-координационных способностей. Всеми авторами, исследующими вопросы психопедагогики физической культуры, признается определяющее значение развития двигательно-координационных способностей, их многоаспектный характер, позволяющий решать многие проблемы воспитания.

Проанализировав психологическую, педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу о том, что проблема развития двигательно-координационных способностей у детей школьного возраста изучена недостаточно.

На сегодняшней день одной из приоритетных задач в развитии общества является развитие двигательной активности и внедрение здорового образа жизни особое внимание при этом уделяется знаниям о собственном организме, особенностях его развития, так как на основе этих знаний у человека появляются убеждения, складывается ответственное отношение к собственному здоровью, формируются определенные умения и навыки, вырабатываются формы поведения, то есть формируется мировоззрение.

**Список использованной литературы**

1. Ашмарин Б. А., Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. Культура»
2. Виноградов Ю.А., Теория и методика физического воспитания. / Вяткина. под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1990. - 287с.
3. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педа­гогическое общество России, 2003. — 512 с.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Общая физическая подготовка, Москва 2011. -387с.
5. Егорова Б.Б., Ю.Е. Пересадина, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной МО РФ, Москва «Просвещение» 2004 год. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
6. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. - М., 1989.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.
8. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков - 2007.
9. Курамшин Ю. Ф. «Методы обучения двигательным действия и развитие физических качеств. Теория и технология применения» Санкт-Петербург, 2011 – с.46-50;
10. Лях, В.И. «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития» - М.: Терра - Спорт, 2010 - с. 33-41
11. Лях В.И. «Физическое воспитание 5-7 классов, пособие для учителя - М.: Просвещение, 2011;
12. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. ISBN 5-98724-012-3
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1983.
15. Микита Л.П. Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы /Л.П. Микита. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. - Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2001.
16. Полиевский Н.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М., 1989.
17. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000.
18. Полянский А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. С. 71
19. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецова. - Учебник 5,6,7 классы М.: Издательский центр «Академия»,2003. - 74с.
20. Хорунжий В.И., А.Н. Теория и практика физической культуры 2014, №4 –с.72.73с.;
21. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецова «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений». - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2 с. 143;
22. Яковлев Н.Н., «Энергетика мышечной деятельности и биохимические из­менения в организме при мышечной деятельности различного характера и длительности» // Биохимия. - М.: ФиС, 1974. - С. 243 - 255.