Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г.Тобольска

Методическая разработка

«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 лет ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Разработчик:
Антонов Сергей Валерьевич,
тренер – преподаватель по спортивной гимнастике
высшей квалификационной категории
МАУ ДО «ДЮСШ №1» г.Тобольска

г. Тобольск 2016

Содержание

Введение……..3

Глава I. Теоретическое обоснование координационных способностей…6

1.1 Понятие «координационные способности»……..……..6

1.2 Средства воспитания координационных способностей……8

1.3 Основные приемы воспитания координационных способностей……..10

1.4 Возрастные особенности детей 7-8 лет …….....12

1.5 Основные средства развития координационных способностей….....14

1.6Методы развития координационных способностей……..16

Вывод по I главе……20

Глава II. Практическое обоснование исследования……21

2.1 Организация исследования…….....21

2.2 Проведение исследования……..29

2.3 Анализ результатов исследования…….24

Заключение ……..26

Список использованной литературы……..27

Введение

Физическая культура детей младшего школьного возраста – это наиболее благоприятный возраст для формирования двигательных способностей. В этом возрасте хорошо осваиваются новые движения и закрепляются ранее изученные упражнения.

«В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей» [25, с 134]

Многие ученые по-разному рассматривают понятие «координационные способности». Обратимся к трактовке Матвеева А.П., «который определяет «координационные способности» как, во-первых, способность целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движении при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [26, с 53]

В младший школьный возраст благоприятный для развития координационных способностей. Однако нужно особое внимание уделять реакции и частоте движения.

В сенситивный период на 7-8 лет показатели мальчиков отличаются от показателей девочек. Если девочкам в этом возрасте можно давать упражнения более сложно-координационные, то мальчиком их еще рано. Мальчиком в этом возрасте наоборот нужно способствовать развитию простых координационных способностей.

Современные дети не координированы, так как малоподвижны и постоянно сидят за компьютерами.

Степень координационной возможности определяется следующими способами ребенка:

- точно и быстро выполнять двигательные действия за наименьший промежуток времени;

- быстро реагировать на передвигающиеся объекты и сигналы;

- быстро реагировать на измененную ситуацию и на необычные поставленные задачи;

- предугадывать положения двигающегося предмета в необходимый момент времени;

- ориентироваться во время двигательной задачи координационных способностей.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Уровень физической подготовленности в значительной степени определяет двигательные возможности ученика, в том числе способность к овладению новыми формами движений и возможность доведения приобретенных двигательных навыков до высокой степени совершенства. Ведь даже самые простые гимнастические упражнения представляют собой довольно сложные задачи, и чем труднее упражнение, тем сложнее оно в координационном отношении.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют постоянного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Цель. Определить эффективность подобранных средств и методов для развития координационных способностей у детей 7-8 лет

Объект. Процесс физического воспитания детей 7-8 лет во внеурочной форме занятия

Предмет. Средства и методы развития координационных способностей у детей 7-8 лет

Задачи исследования

- 1. Провести анализ научной литературы по теме исследования;
- 2. Разработать и апробировать специально подобранные средства для развития координационных способностей у детей7-8 лет;
- 3. Отследить динамику развития координационных способностей у детей 7-8 лет.

Методы исследования:

1. Анализ данных специальной научно-методической литературы;
2. Контрольно педагогическое тестирование;
3. Методы математической статистики.

Глава I. Теоретическое обоснование координационных способностей

1.1 Понятие «координационные способности»

Каждый ребенок обладает двигательными возможностями. Они реализуются в определенных движениях и каждое иметь свою характеристику. «Двигательными качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека» [13, с 10]

Под «двигательными качествами» - принято понимать совокупность биологических и психических свойств человека, выражающиеся в его физической готовности осуществлять активную двигательную деятельность.

В физическом воспитании важное место занимает развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Но мы рассмотрим только «координационные способности», которые принято еще называть «ловкостью».

Бернштейн Н.А определяет «ловкость», «как способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (то есть, скоро),
- рационально (целесообразно и экономично),
- находчиво (изворотливо и инициативно)» [4, с 186]

Многочисленные исследования «показали, что 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 «координационные способности», стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их

развитию. В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие «координация движений – организация управляемости двигательного аппарата» [1.с 5]

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

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на несколько групп.

1группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)» [7, с 156]

Очень многие ученые термин «координационной способности», определяют как понятие «ловкости». Но Бернштейн Н.А доказал, что понятие «ловкости» отличается от понятия «координационной способности». Он считал, что ловкость проявляет себя в двигательном действии, в сложных обстановках, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной маневренности и приспособительной к переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям. Под координационной способностью он считал, что она проявляется при любом двигательном действий. [4]

Так вот, «В. П. Попов, Ю. Г. Грузнов определяют координационные способности как способность организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи» [5, с 53]

«В.И. Лях различает пять основных видов координационной способности:

1. способность к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений;
2. способность к ориентированию в пространстве;
3. способность сохранять равновесие;
4. способность к своевременному и точному реагированию;
5. способность точно воспроизводить заданный ритм движений» [7, с 152]

Исходя из вышеизложенного, целесообразно дать определение «координационным способностям»

«Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обусловливающая успешность управления двигательными действиями» [27, с 134]

Вследствие этого, кроме физических качеств, в школьном возрасте не наименее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Младший школьный возраст считается более благоприятным в данном отношении.

1.2 Средства воспитания координационных способностей

«Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить:

- за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту;
- изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;
- комбинируя двигательные навыки;
- сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;
- выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий» [3,с 480]

«Так же «координационные способности» можно квалифицировать с учетом их места, роли в общей системы двигательной деятельности человека:

- ✓ **<u>Способность к реагированию</u>** – позволяет быстро выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью;
- ✓ **<u>Способность к равновесию</u>** – сохранение устойчивого положения в любых статических положениях тела или по ходу выполнения движения;

- ✓ **Способность к ритму** – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями;
- ✓ **Способность к дифференцированию** – параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений;
- ✓ Под **способностью к ориентации** понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;
- ✓ **Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость** – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярного раздражения» [6, с 412]

1.3 Задачи и основные приемы воспитания координационных способностей

«Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте:

1. обеспечение широкого координационного базиса - фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой для освоения в 1-4-х классах, и на этой основе развитие различных «координационных способностей», проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических и акробатических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных играх и спортивно-игровых двигательных действиях;
2. воспитание специфических «координационных способностей», прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму;

3. выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий; сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений» [1, стр. 43-44]

Основные приемы воспитания координационных способностей

Чем больше багаж двигательных навыков у детей, тем богаче будет двигательный опыт, а так же база для изучения нового двигательного навыка.

«Координационная способность человека достигает высочайшего значения становления к 6-7 годам жизни. Замечено так же, что дети занимающиеся спортом достигают, виртуозности движений, которым их учат. Это дает основания думать, что координацию движений, возможно, тренировать и улучшать» [12, с 15]

Основное средство воспитания координационных способностей – это физические упражнения повышенной координационной сложности и элементы, содержащие новизну.

«Сложность физических упражнений, возможно, повысить с помощью замены пространственных, временных и динамических параметров, но так, же и внешними условиями, меняя очередность расположенных средств их высоту и массу, изменяя размеры опор или повышение её подвижности в упражнениях на равновесие» [9, с 53]

Комбинируя двигательные навыки между собой: бег прыжки, ходьба с ловлю предмета; выполняя упражнения по определенному сигналу или на ограниченное время.

Используя дополнительные ориентиры для контроля или, например зал с зеркалами для быстрого закрепления навыков.

Выполняя двигательные действия, главное чтобы не было сдерживающих ограничений или полное исключение допустим зрительной информации.

«Более свободную и доступную группу способов для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические упражнения динамического направления разом охватывающие основные группы мышц» [11, с 36]

Это упражнения с предметом и без предмета, в различных положениях тела, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые при разных условиях, элементы акробатики в разные стороны и упражнения в равновесии.

Специальные упражнения для усовершенствования координационных способностей подбираются в соответствие с выбранным видом спорта. «Применяют две основные группы средств:

1. **Подводящие** – направленные на совершенствование координаций при усвоений различных движений;
2. **Развивающие** – направлены на развитие и совершенствование физических качеств.

Пока не станут упражнения на координацию автоматическими – они являются эффективными.

После чего доведенное до навыка и выполняемое каждый раз в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие теряют свою ценность, но стимулируют на дальнейшее развитие координационных способностей» [10, с 51]

1.4 Возрастные особенности детей 7-8 лет

Особенность детского возраста состоит в том, что входе роста и развития строения и функций всех органов и систем непрерывно развивается.

Дети в этом возрасте растут очень быстро, но их рост не равномерен. Сердце не растет в пропорции с их телом, поэтому они не могут выдержать длительную нагрузку.

Мышцы детей в этом возрасте эластичны и они могут выполнять движение с большой амплитудой. В прочем упражнения для развития гибкости, они выполняют в меру своих сил. Лишняя растянутость связок и мышц может привести к ослаблению и нарушению осанки.

Хрипкова А.Г. детей 7-8 лет относила «к двум возрастным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет).

В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание центральная нервная система. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигнальной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. степень функционального превалирования той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него познавательных процессов.

В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% – «скрытые» левши)» [13, с 17]

Так же Стамбулова Н.В. установила, «что в возрасте 7-10 происходить бурное развитие биодинамики движений ребенка и прежде всего координационного компонента. Следовательно, этот возрастной отрезок

наиболее благоприятен для закладки физических качеств и координационных способностей, реализуемых в процессе становления двигательной активности ребенка»[14, с 17]

Внимание у детей рассеянное, они могут сосредоточить свое внимание только на 15 минут. Но если что-то появляется интересное, они начинают отвлекаться. Активно реагируют на различные звуки, не принадлежащие их вниманию.

Любят слушать взрослого, но затруднено понимает абстрактные слова и понятия. Они больше запоминают, то чем их мотивирует взрослый.

Так как дети быстро устают, то между упражнениями должны быть небольшие паузы. Упражнения не должны быть длительными.

В этом возрасте дети подражают взрослым. Изучаемы упражнения должны, быть понятными и простыми. И все упражнения воспринимают лучше через игры.

«Дети младшего школьного возраста обожают играть, склоны к фантазированию, позволяющие им проще представлять себе возможные двигательные действия. Вследствие этого рекомендуется больше упражнений приближать к играм или проводить в форме игры» [15, с 161]

1.5 Основные средства развития координационных способностей

«В качестве средств становления «координационных способностей» детей младшего школьного возраста, возможно, применить разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодоление проблем по координаций движений; требуют от учащегося правильности, быстроты, осознания при выборе трудных в координационном отношений двигательных действий» [16, с 126]

Упражнения, которые соответствуют всем этим признакам, называются координационными. Все эти упражнения можно поделить на четыре группы:

- ✓ Повышение двигательного навыка: упражнения в парах и одиночные, с/без предмета, простые и трудные упражнения, при всевозможных положениях тела;
- ✓ С определенной направленностью на отдельно психофизиологические функций, обеспечивающие наилучшие управления и регуляцию двигательных действий (упражнения на выработке эмоций, пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий и т.д.);
- ✓ Ценность жизненно важных навыков и умений, в себя включают новые упражнения или варианты, рекомендуются школьной программой;
- ✓ Общеразвивающие (упражнения гимнастики и акробатики, в беге, прыжках, метаниях, спортивные игры) [17, с 60]

Круг специально-подготовленных координационных упражнений ограничен индивидуальностью избранного спорта. «К ним относятся:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это основные сбалансированные и очень эффективные упражнения дающие телу координацию, выносливость, гибкость и энергичность. Определенные упражнения предназначены на определенные группы мышц.

Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, работы нервной системы.

С помощью ОРУ развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуется процессы напряжения и расслабления; они помогают развитию также психофизических качеств ребенка.

ОРУ содействует постепенному вовлечению организма в деятельное состояние, увеличению жизненного тонуса.

2. Строевые упражнения. Они могут помочь воспитанию организованности и дисциплины. Создают правильную осанку и помогают приучить к совместным действиям учащихся.

Строевые упражнения играют огромную роль. Так как с помощью них учитель имеет возможность правильно организовать учащихся и распределить их в зале или на спортивной площадке. С помощью строевых упражнений решаются двигательные задачи на уроке.

3. Прикладные упражнения - это упражнения, помогающие развивать и улучшать жизненно важные и естественные двигательные способности (прыжки, бег, метание, преодоление препятствий, равновесие).

Благодаря простоте - эти упражнения доступны любому занимающемуся. С помощью прикладных упражнений улучшается, развивается, и укрепляются мышцы.

Прикладные упражнения - одни из эффективных средств физического развития. При помощи прикладных упражнений улучшаются общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы»[18, с 280]

1.6 Методы развития координационных способностей.

«Выделяют пять закономерностей улучшения координационных способностей:

1.Главным способом считаются упражнения, выполняемые в многократном повторении, а средством - физические упражнения.

Тренировочные методы бывают совместные, то есть совершенствовать общий уровень возможностей. И особые методы - это совершенствование определенных координационных возможностей и выполняемые с большой точностью;

2. Используемые тренировочные методы (двигательные навыки) должны на техническом уровне правильно разучиваться и правильно выполняться под контролем сознания, это:

- наблюдение тренера или же спортсмена;
- способы самоконтроля;
- использование зеркала или же запись на видеопленку;

3. Выбор тренировочных средств должен быть таким, что бы влиять на определенные двигательные возможности согласно поставленной задаче;

4. Использование дополнительных тренировочных средств, которые делают лучше функцию анализаторов. При условной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла или же площади), для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию);

5. Результат изучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств» [19, с 54]

«Есть методические примеры для воспитания «координационных способностей»:

• Выполнение упражнения за определенный промежуток времени;

• Перемена внешних условий (помещения, температура, и т.д.);

• Варьирование способа выполнения движения (старт из всевозможных положений);

• Комбинирование двигательных способностей (полосы препятствий);

• Выполнение упражнения впоследствии предварительной подготовки для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способностей и возможностей к переключению двигательных действий;

• Варьирование использующейся информации (зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической)»[20, с 41]

«Ключевым средством развития и улучшения координационных способностей считаются координационные упражнения. Их большое количество, и разделяются они на две группы:

а) упражнения для страховки координационных возможностей в движении на выносливость, предъявляются увеличенные требования в дифференцированной, ориентационной и ритмической способности при высоком утомлении (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные игры и т.д.);

б) упражнения, совершенствующие координационные возможности, скоростные и скоростно-силовые движения. С помощью них вполне вероятно развивать двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания)» [21, с 162]

«Методические способы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1. Перемена метода выполнения движения:

• изначальное и конечное положение;

• темп движения;

• размер движения;

• силовые движения;

• ритм движения;

• назначение движения - ведение с изменением направления;

• зеркальное выполнение перемещения;

2. Перемена условия выполнения при сохранении метода:

• предварительные раздражители вестибулярного аппарата;

• постоянные силовые упражнения;

• предварительная нагрузка;

• каждый день меняющееся условие;

• комбинирование с другими упражнениями;

• дополнительное задание во время применения;

Эти методы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей» [22, с 134]

Вывод по I главе

Анализ специальной научно-методической литературы позволил определить, что между понятиями координационные способности и ловкость достаточно четкого разделения нет. Но приведенное выше определение «координационных способностей» наиболее расширенное и понятное.

Так же в этой главе представлены средства и методы развития координационных способностей. Которые в большей степени распространены в применение их.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения спортивной техники, ученые считают, что в учебно-тренировочные занятия следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей

Ещё тут представлены, возрастные особенности развития детей 7-8 лет. Как выше сказано, что этот возраст можно между собой разделить. Он хорошо подходить для развития всех физических качеств.

Глава II. Практическое обоснование исследования

2.1 Организация исследования

Целью исследование было выявить у мальчиков 7-8 лет «координационные способности». Исследование проходили на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Тобольска.

На первом этапе было произведено изучение и анализ научной литературы по теме исследования, в которую входило рассмотрение возрастных особенностей детей 7-8 лет, раскрытие понятия «координационные способности», средства и методы развития их.

На втором этапе проходило исследование со 2.09.2016г. по 28.12.2016г. Исходное тестирование 5-6.09.2016г., промежуточное тестирование 27-28.12.2016г.

На третьем этапе обработка полученных результатов и анализ их.

На базе спортивной школы в секцию спортивной гимнастики, была набрана группа детей 7-8 лет, в количестве 10 человек. Совместно с одним из тренеров-педагогов спортивной школы, был подобран комплекс упражнений на развитие «координационных способностей». Тренировочный процесс проходил 6 раз в неделю, по 2 часа.

После внедрения в тренировочный процесс комплекса упражнений, который применялось в течение 3,5 месяцев, было проведено промежуточное тестирование. В которое входило выявление прироста улучшения или наоборот ухудшения показателей. Были проведены тесты статическое равновесие проба «Ромберга», челночный бег 3х10, три кувырка вперед.

2.2 Проведение исследования

На первом этапе было проведено контрольно-педагогическое тестирование показателей координационных способностей. Затем, на основании полученных данных, был подобран комплекс упражнений для развития координационных способней.

В тренировочный процесс был включен комплекс специальных подобранных упражнений, с помощью которых развивается координационная способность.

Комплекс упражнений

Таблица 1.

№	Содержание упражнения	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – О.С. 1 –руки на пояс; 2 –руки в стороны; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.п. – О.С. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки вверх; 4-5 – два хлопка вверху; 6 – руки к плечам; 7 – руки в стороны; 8 – И.п. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот головы на право; 2 – поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	И.п. – О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны;	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить

	2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
5.	И.п. – О.С. 1 – прыжок вверх, руки на пояс; 2 – прыжок вверх, руки к плечам; 3 – прыжок вверх, руки вверх; 4 – прыжок вверх, хлопок вверху; 5 – то же, что и 4; 6 – прыжок вверх, руки к плечам; 7 – прыжок вверх, руки на пояс; 8 – прыжок вверх в и.п. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
6.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8м	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
7.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3×10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
8.	а) Стоя, у опоры – лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры – правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8с 3 раза по 8с	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
9.	И.п. – о.с., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
10.	Удержание равновесия. И.п. – стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону,	25с	Тренер громко считает (вслух).

	руки за голову (на чувство равновесия)		
11.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5с 3 раза по 5с	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.

Далее было проведено промежуточное тестирование, с помощью тех же тестов. После проведения промежуточного исследования, результаты были обработаны методами математической статистики, определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

2.3 Анализ результатов исследования

В связи с обработкой промежуточного тестирования детей 7-8 лет, было выявлено, что недостоверны различия показателей между этапами тестирования.

Результаты тестирования детей 7-8 лет

Тест «Челночный бег 3х10м» (с)

Таблица 2.

Этапы	Статистические показатели					
	X	*σ*	*m*	*V*	*t*	*P*
I	10,88	1,63	0,54	14,98	2,1	≥ 0.05
II	9,18	1,08	0,36	11,76		

Динамика прироста результата исходного и промежуточного тестирования в тесте «Челночный бег 3х10 м» составляет - 15,62 %

Статическое равновесие проба «Ромберга» (с)

Таблица 3.

Этапы	Статистические показатели					
	X	*σ*	*m*	*V*	*t*	*P*
I	9,8	4,18	1,39	42,65	2,1	≥ 0.05
II	10,45	2,25	3,48	21,53		

Динамика прироста результата исходного и промежуточного тестирования в пробе «Ромберга» составляет - 6,63%

«Три кувырка вперед» (с)

Таблица 4.

Этапы	Статистические показатели					
	X	*σ*	*m*	*V*	*t*	*P*
I	6,84	1,45	0,48	21,19	2,1	≥ 0.05
II	6,98	1,11	0,37	15,9		

Динамика прироста результата исходного и промежуточного тестирования в тесте «Три кувырка вперед» составляет – 2,04 %

Определение достоверности t-критерия Стьюдента показала, что во всех трех тестах различия сравниваемых величин статически не значимы.

Из выше приведенных тестов, можно сделать вывод, что у детей занимающихся регулярно в секции спортивной гимнастики улучшается координационная способность. Это можно заметить по приросту выше указанных данных.

Заключение

После проведения и обработки результатов, можно сделать вывод, что на первоначальном этапе не достаточно еще повысился уровень координационной способности. Что он еще нуждается во времени применения. Так же возможно включения в дополнительных методиках.

Так же можно сказать, что в промежуточных тестах видно улучшения. С этой целью и был предложен подобранный комплекс упражнений для развития «координационных способностей».

Можно так же заметить, что наибольший прирост получился в тесте «Челночный бег 3х10», а меньшей в «трех кувырках вперед». А вот проба «Ромберга» идет на среднем уровне.

Еще можно заметить, что в этом возрасте дети, лучше воспринимать все через подвижные игры, которые так же развивают координационные способности. Так, что в тренировочный процесс обязательно нужно включать игровой метод, так легче им будет воспринимать сложно-координационные движения, которые присуще спортивной гимнастике.

Между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует взаимосвязи, и поэтому надо заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движения, со всеми учащимися без исключения.

Подобранный комплекс упражнений позволить повысить координационные способности у детей 7-8 лет.

Список используемой литературы

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания, Двигательные качества: Учебное пособие/ В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кушелова,2004 – 284с: ил.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт 2005 с 234
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Физкультура и спорт 2001 с 186
4. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания — Ростов н/Д: Феникс 2008 с
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г484 М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — 2- е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с
6. Григорян, Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. 2006 с 134
7. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, 2008 с 95
8. Железняк, Ю.Д. Основы научной-методической деятельности в физической культуре и спорту 2009 с 126
9. Журавина, М.Л. «Гимнастика» ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков 2010 с 53
10. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста, Автореф. дис. канд. пед. наук. - Минск, 2002 с68
11. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для вузов по направлению бакалавриата "Физ. культура" / Л. К. Караулова ; Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с
12. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.:Советский спорт, 2005. – 232 с
13. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры, - М.: Физкультура и спорт, 2000 с280
14. Лисицкая, Т.С. Обучение в 3 классе по учебнику. Физическая культура [Текст] : программа, методические рекомендации, поурочные разработки / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. - Москва : АСТ : Астрель, 2013 с 32

15. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 2 т. – М.: Советский спорт. – 2005. – 224 с
16. Лях, В.И. Координационные способности школьников, – Мн.: Полымя, 2001 с 152
17. .Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006- 5с.
18. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс, 9--е изд. - Москва: Просвещение, 2012 с 54
19. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры, Издательство: "Физическая Культура" 2005 с328
20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры, Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2003 с 134
21. Майорова, Л.Т., Лопатина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет, Красноярск, 2006. 2006 с 134 22.
22. Матвеев, Л.П. Теория и практика физической культуры, Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. - СПб: Лань, 2003.с 412
23. Николаев Ю.М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования / Ю.М. Николаев// Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 2–11
24. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013.,
25. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / В. Н. Прокофьева. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 190 с.: ил.
26. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического воспитания и психического здоровья школьников/ под ред В.И.Усакова 2006 с 76
27. Стамбулова, Н.В. Исследование развитие психологических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет 2008 с 17
28. Суянгулова, Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста 2006 с 162
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
30. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. завед. Физической культуре /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд. стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2006 с 156