

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ «СПОРТ»  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР»

Направление подготовки: Физическая культура  
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
(хоккей)

Группа: 314

**ФАТТАХОВ ШАМИЛЬ АЗАТОВИЧ**

**ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ХОККЕИСТОВ 7-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа

«Допустить к защите в ГИА»:  
Зав. кафедрой ТИМ СИ  
д.п.н., доцент \_\_\_\_\_ И.Е. Коновалов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.  
Выпускник: \_\_\_\_\_ Фаттахов Ш.А.  
Научный руководитель:  
преподаватель \_\_\_\_\_ А.Х. Валиахметов  
Научный консультант:  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Э.Л. Можяев

КАЗАНЬ – 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Значение координационных способностей хоккеистов.....	9
1.3. Особенности развития координационных способностей у юных хоккеистов.....	15
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	29
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Показатели исходного уровня развития координационных способностей.....	30
3.2. Экспериментальный комплекс развития координационных способностей.....	31
3.3. Показатель конечного уровня развития координационных способностей.....	33
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства хоккеистов. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных хоккеистов является совершенствование координационных способностей (КС) [2].

Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением совершенствования координационных способностей, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров [6].

Хоккей с шайбой - один из сложно-координационных видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития различных координационных способностей.

Все виды подготовки спортсменов в практике спортивной тренировки должны быть взаимосвязаны в определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку.

Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения учебно-тренировочной работы возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее.

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров показал, что проблема формирования, развития и совершенствования координационных способностей в хоккее с шайбой разработана недостаточно.

Сведения о возрастных закономерностях и сенситивных периодах развития различных видов координационных способностей у хоккеистов носят несистематизированный характер. В практике работы тренеров по хоккею с шайбой отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей с учетом индивидуально-типологических особенностей, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса. Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием координационных способностей у юных хоккеистов.

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить эффективность использования комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет.

Объект исследования – процесс физической подготовки хоккеистов 7-9 лет.

Предмет исследования – развитие координационных способностей хоккеистов 7-9 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование специально подобранного комплекса подвижных игр будет способствовать более эффективному развитию координационных способностей хоккеистов 7-9 лет.

Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Определить исходный уровень развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах.

3. Разработать и апробировать экспериментальный комплекс подвижных игр для развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет.

4. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет.

Методы исследования:

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Практическая значимость - результаты работы могут представлять интерес для педагогов и тренеров-преподавателей игровых видов спорта в ДЮСШ, в средних общеобразовательных учреждениях, дворовых клубах.

## ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

### 1.1. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Первый год обучения в школе приходится на очень важный возрастной период, характеризующийся ускоренными морфофункциональными преобразованиями в организме ребенка.

Кроме того, начало обучения в школе является одним из трех критических периодов постнатального онтогенеза. Эти условия сопровождаются необходимым длительным и устойчивым вниманием, ограничением двигательной активности, что делает начало обучения в школе одним из самых трудных этапов в жизни ребенка [2].

На протяжении индивидуального развития организма происходят постоянные, закономерные изменения и размеров тела, и функциональных характеристик органов и систем. Дети растут и развиваются неравномерно. За время десяти школьных лет ребенок проходит огромный путь, в течение которого он растет, созревает и достигает зрелого типа функционирования его организм, формируется интеллект. Периоды интенсивных ростовых процессов сменяются их торможением, периоды вытягивания чередуются с периодами округления.

Учет этих свойств необходим при планировании и проведении как педагогических, так и гигиенических, оздоровительных и спортивных мероприятий. В результате изменений на каждом этапе онтогенеза формируются специфичные для каждого этапа свойства отдельных систем и организма в целом.

Меняется полностью, прежде всего режим труда и отдыха. Поступление в школу, начало обучения детей в школе, знаменуют собой серьезное изменение в их жизни. Совершив первый шаг в школьный класс,

попав впервые в атмосферу урока, ребенок попадает в совершенно новые для него условия.

Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества [8; 21].

Излишняя растянутасть мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива [2; 22].

Части стопы окостеневают только лишь к 15-16 годам. Укрепление мышц ног, особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия.

Для быстрейшего становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе. У детей 7-9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10 - 13-летних и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков [8].

Развитию организма детей этого возраста характерна гетерохронность:

длина туловища и размеры головы увеличиваются в меньшей степени, чем длина конечностей рук и ног. К моменту поступления ребенка в школу его рост достигает длины тела взрослого человека (данный период, 7-9 лет в возрастной физиологии, называется периодом вытягивания). Значительного, но не окончательного развития достигают мышцы кисти. Становится довольно тонкой их координация, что способствует овладению навыков рисования, лепки, однако, как мы уже указали, что для данного возраста характерна гетерохронность, которая приводит к более интенсивному развитию крупных мышц, что затрудняет выполнение мелких точных движений. Поэтому именно в этом возрасте детям с трудом дается правописание [2, 9].

В ходе развития детей происходит процесс окостенения скелета, то есть замена хрящевой ткани на костную. Сроки формирования костной ткани тесно взаимосвязаны с определенными этапами физического и полового развития и является своеобразным его барометром.

В этом возрасте заканчивается рост и структура дифференцировка нервных клеток. Претерпевает существенное изменение структура и функциональная деятельность мозга. Однако, функциональные показатели нервной системы ещё далеки от совершенства. В корково-подкорковом взаимодействии лидирует кора. Созревание коры больших полушарий отражается в ЭКГ и свидетельствует о высокой степени формирования покоя для приема и переработки информации, поступающей из вне. Усиление влияния коры по отношению к подкорковым структурам способствует нарастанию сдержанности в проявлении эмоций, осмысливание поведений.

Меньшую роль начинают играть эмоциональные характеристики стимула и большую его информационная значимость. В течение младшего школьного возраста создаются предпосылки для совершенного опознания зрительных стимулов, совершенствуются выделение наиболее значимой информации по заранее заданной инструкции или по внутреннему побуждению, что в первую очередь связано с усилением вовлечения в



процесс восприятия лобных отделов коры больших полушарий.

Значительным своеобразием отличается реакция организма младших школьников на физическую нагрузку, что особенно заметно по показателям функций дыхания и кровообращения. При продолжительной нагрузке у младших школьников отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода. Потребление кислорода при небольшой физической нагрузке у младших школьников выше, чем у подростков и даже юношей, тогда как процент использования кислорода, то есть его утилизация – ниже.

В школе предъявляются более четкие требования к результатам его учебной деятельности, которые постоянно подвергаются оценке. Ребенок становится членом многих групп. Активность ребенка направляется на внешний мир, это период интенсивного формирования умений и приобретений навыков. Особенности младшего школьного возраста заключаются в том, что ребенок входит в более широкий круг общения со сверстниками и с окружающим миром [26].

## 1.2. Значение координационных способностей хоккеистов

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения [21].

Поэтому в этом 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.

Но воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий. Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее).

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида: быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения; приспособляться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени; ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей.

В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. *coordination* - согласование, сочетание, приведение в порядок).

Что же касается самого определения «координация движений», то содержание этого понятия более многообразно, чем буквальный перевод с латинского. В настоящее время существует большое количество определений координации движений. Все они, в той или иной степени, подчеркивают

какие-то отдельные аспекты этого сложного явления (физиологический, биомеханический, нейрофизиологический, кибернетический) [23].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умения управлять своими движениями.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи [20].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1) хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2) только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3) координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих Фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4) разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать

монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный, является наиболее благоприятным в этом отношении.

Наиболее эффективным в этом возрасте является повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или на изменение окружающей ситуации. Этот метод довольно скоро дает заметный положительный результат. Введение элемента соревнований и игровой метод позволяет создать высокий эмоциональный фон и побуждает детей делать задания быстрее и точнее [11, 14].

Для воспитания способности к реагированию следует применять: а) свободный бег с дополнительными заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствия (линий и невысоких предметов); б) бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное); в) интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный; г) упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегать и выбегать).

Различают статическое и динамическое равновесие. Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Она может быть

статической и динамической. В этом отношении полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся повороты, кувырки, перевороты, повороты или комбинации упражнений.

Фактором, который влияет на устойчивость равновесия в условиях опоры, относятся: положение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высота снаряда, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, его равномерность и другие.

Для совершенствования способности к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий.

К важным средствам воспитания динамического равновесия относятся подвижные и спортивные игры, в которых резко меняется направление движения. Основой совершенствования способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям [21].

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

При воспитании способности дифференцировать различные параметры, следует использовать такие методические приемы, как включение зрительного анализатора, задание на точность, "сближаемые" и "контрастные" задания.

При воспитании точности движений используется метод "контрастных" заданий. Прыжки на максимальную длину, равную половине максимального

результата, броски с ближних дистанций и дальних и тому подобное [15].

Указанные приемы намного эффективнее, чем многократное повторение.

При воспитании дифференцировки временных интервалов используют звуковые сигналы, которые выступают как источники срочной информации.

Добиваясь точного согласования действий со звуками и сигналами, воспитатель обучает детей выполнять упражнения в определенном темпе.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку.

Средствами развития ритмической способности являются физические упражнения, выполняемых в различных временных и пространственных соотношениях: танцы, танцевальные шаги.

Для создания представления о ритме можно применять музыку, счет и другие звуки (хлопки, удары в бубен и другие), они могут предшествовать и сопутствовать выполняемым движениям.

Наиболее рациональное формирование ритмической способности проходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности).

Физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны являются основным средством для воспитания координационных способностей.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, основанное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие

координационных способностей [15].

### 1.3. Особенности развития координационных способностей у юных хоккеистов

В школьном возрасте, особенно с семи до десяти лет в наибольшей мере раскрывается и в основном завершается биологически обусловленное естественное развитие нервных сенсомоторных механизмов координационных способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. Их планомерному развитию должно уделяться пристальное внимание на протяжении всего школьного периода. Это обусловлено, прежде всего, тем, что специально организованные в этот период педагогические воздействия обеспечивают наилучший развивающий эффект. Кроме того, именно в школьном возрасте центральное место занимают образовательные задачи, практическое решение которых связано с развитием координационных способностей [12].

При этом обязательно соблюдение трех главных требований:

1) процесс формирования двигательных умений и развития координационных способностей должен сопровождаться активизацией сознательности школьников. В каждом осваиваемом двигательном действии должна быть достигнута точность движений;

2) добиваясь точности движений, не следует, однако, превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, важен сам процесс обучения новым или преобразования усвоенных двигательных действий. Как только он завершен, дальнейшее повторение упражнения становится лишним, поскольку перестает служить решению этой задачи;

3) накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должно быть планомерным и системным. Систематизирующим началом этой работы является своевременное,

обязательное в младшем возрасте обучение основным слагаемым механизма координации движений: управлению пространственными, временными и силовыми характеристиками движений частей тела (во всех суставах, по всем осям), управлению типичными взаимосочетаниями движений – последовательностью и одновременностью.

Опираясь на умение точно управлять элементарными движениями и их сочетаниями, необходимо параллельно обучать более сложным целостным движениям в беге, прыжках, метаниях, плавании; передвижении на лыжах, коньках и т.д. По мере овладения основами техники этих движений переходят к их сочетанию в виде учебных комбинаций гимнастических, спортивно-игровых и других упражнений, эстафет и полос препятствий [11].

При реализации этих действий обеспечивается самостоятельное использование возросших координационных возможностей в варьировании и перестройке техники применяемых движений. С этой целью должны широко использоваться подвижные и спортивные игры, кроссы, туристские экскурсии и др. [23].

Без отчетливого восприятия пространственных, временных и силовых показателей собственных движений, а также внешних объектов и явлений, в частности действующих лиц (партнеров, противоборствующих), невозможно достаточно эффективное использование и развитие координационных способностей. Важным условием эффективности развития координационных способностей является развитие «чувств» пространства, времени, а также характера и степени мышечных усилий.

Поскольку к началу школьного периода двигательный анализатор развит относительно слабо, но началось энергичное, естественное его развитие, особенно важно включение в орбиту сознания детей и развития «темного» пока еще для них мышечного и суставно-связочного чувства. Оно, как существенный элемент комплексного анализатора, играет незаменимую роль в координационном упорядочении и совершенствовании движений, в формировании осанки, в изменении и стабилизации поз, обеспечении



равновесия тела, снятия лишнего тонуса мышц.

Совершенствование способности снимать излишние мышечные напряжения осуществляется в процессе формирования любых двигательных умений и обучения применению их в конкретных условиях двигательной деятельности.

Внимание занимающихся концентрируется на необходимости проявлять адекватный условиям оптимум мышечных усилий и связанную с этим легкость, непринужденность, экономность движений. Кроме того, должны использоваться и специальные упражнения в расслаблении мышц для снятия избыточного напряжения перед работой, требующей тонкой координации, а также после усилий [24].

Выделяют пять признаков (закономерностей) развития координационных способностей:

1. Основным методом являются упражнения (многократное повторение), а средством - физические упражнения. Тренировочные средства бывают общие, то есть совершенствовать общий уровень способностей, выполняемых в грубой форме. И специальные – это совершенствование определенных координационных способностей и выполняемые с высокой точностью.

2. Используемые тренировочные средства (двигательные навыки) должны технически правильно разучиваться и правильно выполняться под контролем сознания, это: наблюдение тренера или спортсмена; объективно дополнительная информация (приемы самоконтроля); использование зеркала или запись на видеопленку.

3. Использование дополнительных тренировочных средств, которые улучшают функцию анализаторов. При относительной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла или площади), для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию).

4. Выбор тренировочных средств должен быть таким, чтобы воздействовать на определенные двигательные способности согласно

выборочной задачи. Например, для волейболиста – дифференцированная способность, для бегуна-спринтера – реагирующая способность.

5. Результат обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств [11, 12].

Существуют методические примеры для воспитания конкретных способностей:

1. Варьирование способа выполнения движения (старт из разных исходных положений, из положения лежа, сидя).

2. Изменение внешних условий (помещения, температура, ветер, снег и так далее).

3. Комбинирование двигательных навыков (полосы препятствий).

4. Выполнение упражнения при недостатке времени (приседание за 30 секунд).

5. Варьирование применяемой информации (зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической). Например, старт по сигналу голосом, отмашка, хлопок по плечу, выстрел.

6. Выполнение упражнения после предварительной подготовки – для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способностей и способностей к переключению двигательных действий [30].

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются координационные упражнения. Их множество, и разделяются они на две группы:

а) упражнения, совершенствующие координационные способности скоростных и скоростно-силовых движений. Ими можно развивать двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

б) упражнения для страховки координационных способностей в движении на выносливость, предъявляются повышенные требования в дифференционной, ориентационной и ритмической способностях при значительном утомлении (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные

игры и так далее) [12].

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

1. Изменение способа выполнения движения: направление движения - ведение с изменением направления; силовые движения; темп движения; объем движения; ритм движения; исходное и конечное положение; зеркальное выполнение движения.

2. Изменение условия выполнения при сохранении способа: постоянно меняющееся условие; постоянные силовые упражнения; предварительная нагрузка; предварительные раздражители вестибулярного аппарата; дополнительное задание во время применения; комбинирование с другими упражнениями.

Эти приемы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей [11].

Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи с чем следует говорить о координированности человека, как об одной из характеристик его двигательных возможностей.

Таким образом, координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил [11, 12].

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими, они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые положительные эмоции

усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки [29].

Подвижные игры повышают функциональную, двигательную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и средние мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, т.к. при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме [29].

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируется все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благотворно влияние гигиеническое и оздоровительное могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей [29].

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, т.к. нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособлялся [14].

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой

организации игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры, ведущая к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, появляются стрессы, что вредит здоровью.

Правила в играх способствуют упорядочению взаимодействия участников, устраняют возбуждение. Четкое объективное судейство, но согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными [29].

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия. Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности [29].

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. При чем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы). Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстроты перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу. Игры с частыми повторениями напряженных действий, с непрерывной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергией, развивают выносливость. Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют

воспитанию гибкости [29].

Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Ученые находят, что игры развивают так называемую внутреннюю речь и логику. Все это очень важно для развития личности. Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперников и партнеров, искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Таким образом, игра – одна из типичных форм сознательной деятельности человека и переоценить роль и место игры в жизни детей невозможно [29].

Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года и сезон, метеоролого-климатические условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность.

Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем. Площадки для игр очищаются (зимой от снега, летом от посторонних предметов), производится разметка (если этого требуют правила). Если игра проводится в помещении, то его надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности – интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать хорошую атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Значит, объяснение игры – это и инструкция, и момент создания

игровой ситуации.

В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обуславливает выбор конкретных методов.

Педагогу необходимо следить за движениями младших школьников: поощрять исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но наибольшее количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. А в доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети.

Подвижные игры целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес у детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи – совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, при изменении игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей, и вместе с тем повышающих интерес к игре.

Очень важно своевременно заканчивать игру. Преждевременное окончание игры нежелательно, так же, как и затягивание ее. Руководитель должен определить момент окончания игры, когда дети еще не переутомились, проявляют интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны. Определение результатов игры имеет воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Решение судьи обязательно для всех, ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных

играх физические качества развиваются в комплексе. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества [29].

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы). Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве.

Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при играх надо делать перерывы для отдыха.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость [29].

Таким образом, в развитии творческой активности детей младшего школьного возраста важную роль играет эмоционально-образная методика руководства тренера. Расширяя двигательный опыт юных хоккеистов, воздействуя образным словом на воображение, тренер стимулирует и направляет творческую исполнительную игровую деятельность каждого



ВОСПИТАННИКА.

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения задач исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование;
4. Математическая статистика.

Практическая работа состояла из трёх этапов. В процессе реализации задач исследования и подтверждения выдвинутой гипотезы, использовались следующие методы при проведении практической части работы.

1. Проанализировав специальную литературу для получения информации о состоянии проблемных вопросов исследовательской работы, мы пришли к мнению, что использование экспериментального комплекса подвижных игр позволит значительно повысить подготовку в современном хоккее – это является одной из важнейших задач.

2. Педагогический эксперимент – это метод исследования, в процессе которого исследователь вызывает интересующие психические явления испытуемых и создает условия необходимые и достаточные для проявления и измерения связи. Педагогический эксперимент проводился с целью получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса хоккеистов. Эксперименту подверглось поведение учащихся на занятиях, мотивация к двигательной активности, специфика применяемых средств и методов тренировки.

3. Надо подчеркнуть, что контрольные тесты, используемые при просмотре, не в полной мере отражают двигательные способности испытуемого в данный момент. Существует ряд факторов, негативно влияющих на результат теста: психоэмоциональное состояние ребенка,

давление родителей, непривычная внешняя обстановка и т.д. Для выявления способностей к хоккею основополагающим являются темпы прироста результатов. С этой целью были проведены сравнения между двумя срезами, которые показали соотношение исходного уровня и темпов прироста.

Для определения уровня развития координационных способностей мы использовали следующие тесты:

Челночный бег 3x10 м.

По команде «На старт!» занимающийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Нужно следить, чтобы занимающиеся не снижали темпа бега перед финишем. После отдыха вновь бег с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. По команде «На старт!» занимающийся становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м, финиширует.

Тест "Стойка на одной ноге".

По команде "можно" испытуемый становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда учащийся становится на одну ногу, выключается – при отрыве половины стопы учащимся и при касании второй ногой пола, то есть при потере равновесия; при выполнении теста учащимся необходима страховка.

Оценка динамического равновесия - балансирование на гимнастической скамейке в двух вариантах.

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования. Общие указания и замечания. Вариант – стоя

на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Результат – количество выполненных поворотов за 20 секунд с точностью до пол-оборота.

Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемому вновь исходного положения счет продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

Прыжки через скакалку.

Испытуемый прыгает через скакалку в течение 30 секунд наибольшее количество раз. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Общие указания и замечания. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячами у ног. По команде «Марш!» занимающийся ведет мяч одной ногой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

4. Математическая обработка информации осуществлялась с помощью методики расчета среднестатистических показателей и их ранжирования.

Вычисление средней арифметической ошибки средней, коэффициента вариации с помощью компьютерной обработки. Дальнейшая математическая обработка проводилась сравнением средних по t-критерию Стьюдента на достоверность различия.  $P$  (уровень значимости) = 0,05, при  $n=18$  ( $t_{кр}=2,086$ ).

## 2.2. Организация исследования

Первый этап исследования проводился с сентября по октябрь 2016 года на базе ДЮСШ «АК БУРЕ», где мы снимали исходные показатели развития координационных способностей хоккеистов 7-9 лет. В эксперименте приняли участие 40 хоккеистов 7-9 лет занимающихся в группах начальной подготовки (20 чел. – контрольная группа, 20 чел. – экспериментальная группа).

На втором этапе исследования мы разработали и применили на практике экспериментальный комплекс упражнений для развития координационных способностей средствами подвижных игр. Эксперимент длился с октября 2016 года по март 2017 года.

И на третьем этапе исследования, который проходил в апреле 2017 года, мы повторно сняли показатели развития координационных способностей и составили процентное соотношение их изменений.

В контрольной группе и экспериментальной группе занятия проводились по стандартной программе ДЮСШ 6 раз в неделю по 1 часу, из них: 4 на льду и 2 на земле или в зале.

В экспериментальной группе включались учебно-тренировочные занятия по предложенному нами комплексу для развития координационных способностей юных хоккеистов с использованием комплексов игровых упражнений, эстафет, полосы препятствий и подвижных игр с использованием мелких предметов (гимнастических палок, мячей, обручей, скакалок, кеглей, гантелей и т.д.) в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочных занятий.

### ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Показатели исходного уровня развития координационных способностей

Результаты исследования исходного уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели исходного уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной и контрольной групп

Статистические показатели	Челночный бег 3x10 м., сек	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча ногой, сек
Экспериментальная группа					
$X_{cp} \pm S_x$	10,5 ± 0,03	49,5 ± 0,4	12,9 ± 0,2	17,2 ± 1,3	30,08 ± 1,3
Контрольная группа					
$Y_{cp} \pm S_y$	10,6 ± 0,02	48,0 ± 0,5	9,5 ± 0,1	18,5 ± 1,2	29,85 ± 1,1
P	0,1	1,5	3,4	1,3	0,82
tp	0,2	0,13	0,2	0,2	0,12

В челночном беге 3x10 средний результат хоккеистов экспериментальной группы составил - 10,5 сек, у контрольной группы - 10,6 сек. Разница средних величин между группами - 0,1 сек.

В контрольном упражнении на статическое равновесие хоккеисты экспериментальной группы показали результат - 49,5 сек, в контрольной группе 48,0 сек. Разница средних величин между группами - 1,5 сек.

Количество поворотов на гимнастической скамейке за 20 секунд воспитанниками экспериментальной группы было выполнено 12,9 раз, воспитанники контрольной группы - 9,5 раз. Разница средних величин составила 3,4 раза.

В прыжках через скакалку хоккеисты экспериментальной группы задание выполнили 17,2 раза за 30 сек., хоккеисты контрольной группы 18,5 раз. Разница средних величин составила 1,3 раза. Хоккеисты экспериментальной группы в данном упражнении показали результат хуже, чем хоккеисты контрольной группы.

В ведении мяча ногой в беге с изменением направления движения спортсмены экспериментальной группы выполнили за 30,08 сек, а спортсмены контрольной группы выполнили за 29,85 сек., что на 0,23 сек. лучше, чем в экспериментальной группе.

Анализ результатов исследования исходного уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет выявил, что хоккеисты экспериментальной группы показали результаты выше в челночном беге на 3x10 м, в статическом и динамическом равновесии.

Показатели хоккеистов контрольной группы оказались выше их сверстников из экспериментальной группы в таких контрольных упражнениях: как прыжки через скакалку, и ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения.

Однако, выявленные различия между группами по изучаемым показателям являются незначимыми.

### 3.2. Экспериментальный комплекс развития координационных способностей

На II этапе нашего исследования, для развития координационных способностей нами был разработан комплекс подвижных игр для вне ледовой подготовки, который применялся на учебно-тренировочных занятиях на земле и в зале. Всего в комплекс было включено 24 подвижные игры (Приложение 5). Игры были подобраны с учетом возрастных особенностей юных хоккеистов. Каждая игра, которая применялась на занятии, повторялась 4-5 раз в течение учебного года (Таблица 2).

Продолжительность игры составляла 3-5 мин. в зависимости от подвижности игры (малой, средней, большой подвижности). В одно занятие включалось 3-4 игры: в подготовительной части – 1 игра средней подвижности, в основной 1-2 большой подвижности, в заключительной – 1 игра малой подвижности (игра на внимание или на восстановление дыхания). Во время отдыха занимающиеся выполняли дыхательные упражнения, ходьбу и упражнения на расслабление. Интервал отдыха между играми составлял 2 минуты.

При использовании методики структура занятия и его части не изменялись и соответствовали действующей программе по игровым видам спорта в ДЮСШ.

Таблица 2

План-график проведения подвижных игр на период эксперимента

№	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III
	Название игры						
1.	«Найди и промолчи»	+			+		+
2.	«Игра с мячом»	+	+			+	
3.	«Жмурки в кругу»	+		+			+
4.	«Кто как передвигается»				+		
5.	«Зоопарк»						
6.	«Кто летает»	+		+			+
7.	«Угадай, кто я»		+				
8.	«Из класса в класс»				+	+	
9.	«Передал - садись»	+		+			+
10.	«Съедобное - не съедобное»						
11.	«Метание мяча»	+		+			+
12.	«Догони мячи - большой и маленький»	+					
13.	«Мяч по кругу»	+		+		+	
14.	«Рыбаки и рыбки»			+	+	+	
15.	«Карусели»	+					+
16.	«Карусель с обручами»						
17.	«Бегом вокруг колонны»		+		+		
18.	«Бег за флажками»			+			+
19.	«Бегающая скакалка»			+			



20.	«Волк»	+					
21.	«Скульптор»		+			+	
22.	«Резвый мешочек»		+		+		+
23.	«Свободное место»			+			
24.	«Хитрая лиса»				+		+

### 3.3. Показатель конечного уровня развития координационных способностей

Результаты исследования показателей развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

Статистические показатели	Челночный бег 3x10 м., сек	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча ногой, сек
Экспериментальная группа					
Х <sub>ср</sub> ±S <sub>x</sub>	10,5±0,03	49,5±0,4	12,9±0,2	17,2±1,3	30,1±1,3
У <sub>ср</sub> ±S <sub>y</sub>	8,9±0,02	52,4±0,2	16,5±0,7	20,4±1,1	26,5±1,4
Прирост	1,6	2,9	3,6	3,2	3,6
Прирост, %	15,2	5,9	27,9	18,6	11,9
tp	<2,23	<2,32	<2,45	<2,86	>1,6
Контрольная группа					
Х <sub>ср</sub> ±S <sub>x</sub>	10,6±0,02	48,0±0,5	11,5±0,1	18,5±1,2	29,9±1,0
У <sub>ср</sub> ±S <sub>y</sub>	9,1±0,02	50,2±0,4	14,4±0,4	19,7±1,5	27,6±1,2
Прирост	1,5	2,2	2,9	1,2	2,3
Прирост, %	14,2	4,6	25,2	6,5	7,7
tp	>1,7	>0,16	<2,5	<2,37	>1,3
t <sub>кр</sub> для связанных выборок = 2,086 (p<0,05)					

В ходе повторного исследования развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет и анализа полученных результатов нами выявлено следующее:

В контрольном упражнении, оценивающем координацию движений в челночном беге 3x10, показатель у хоккеистов контрольной группы улучшился на 1,5 сек (14,2 %), у хоккеистов экспериментальной группы - на 1,6 сек (15,2 %).

Сравнивая результаты выполнения контрольного упражнения - стойка на одной ноге выявлено, что у спортсменов контрольной группы показатель стал лучше на 2,2 сек (4,6 %) и у спортсменов экспериментальной группы на 2,9 сек (5,9 %).

Результаты контрольного упражнения, определяющего динамическое равновесие, у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп улучшились соответственно на 2,9 раз (25,2 %) и 3,6 раз (27,9 %).

Прирост показателей в прыжках через скакалку в контрольной группе улучшился на 1,2 раза (6,5 %), в экспериментальной группе на 3,2 раза (18,6 %).

В ведении мяча в беге средний результат хоккеистов экспериментальной группы составил 3,6 сек (11,9 %) и 2,3 сек (7,7 %) контрольной, соответственно.

На рисунках 1-6 представлены результаты исследования координационных способностей у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента.

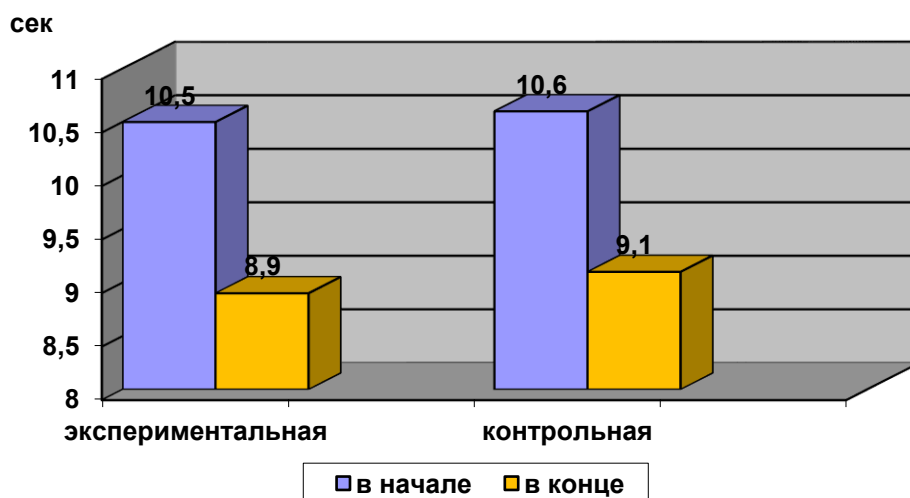


Рис.1. Результаты челночного бега 3x10 м.

По результатам теста «челночный бег 3×10 м» выявлено, что у всех занимающихся и в контрольной и экспериментальной группе показатели почти равные. После эксперимента видно, что у юных хоккеистов экспериментальной группы результаты улучшились незначительно, прирост составил 1,6 сек, в контрольной 1,5 сек. Разница средних величин составляет 0,1 сек.

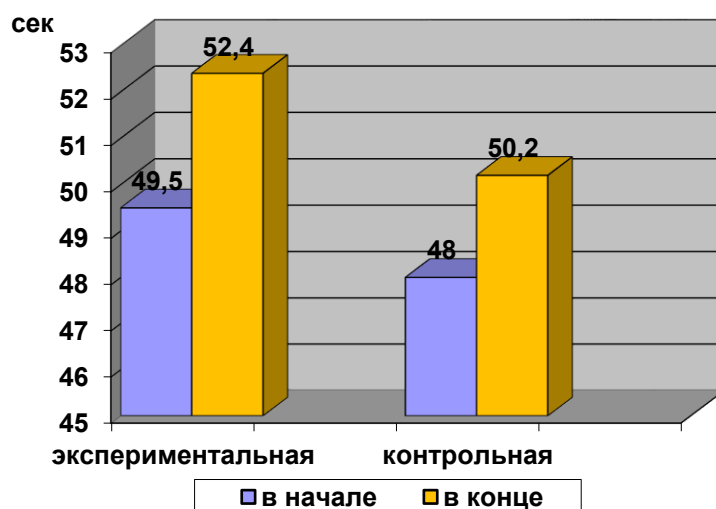


Рис.2. Результаты теста статического равновесия

В контрольном упражнении на статическое равновесие спортсмены экспериментальной группы также показали результат лучше. Так, прирост статического равновесия в экспериментальной группе составил 2,9 сек, в контрольной группе 2,2 сек. Разница средних величин составила между группами - 0,7 сек.

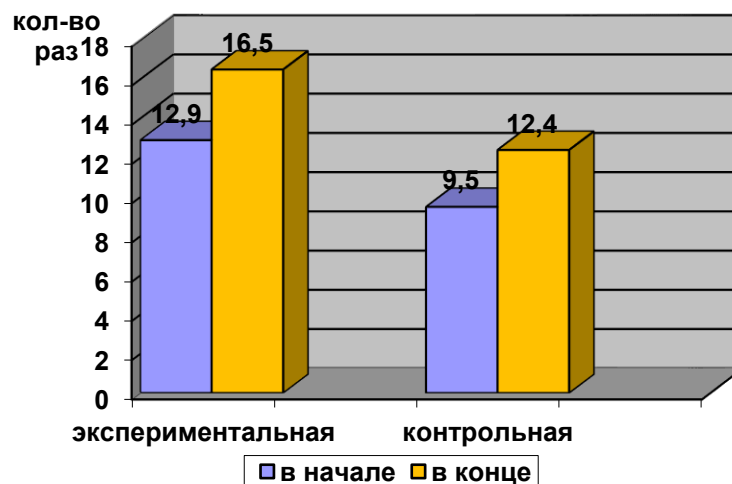


Рис.3. Результаты оценки динамического равновесия

Количество поворотов на гимнастической скамейке за 20 секунд воспитанниками экспериментальной группы было выполнено на 3,6 раз больше после эксперимента, воспитанниками контрольной группы - 2,9 раз. Разница средних величин составила 0,7 раз.

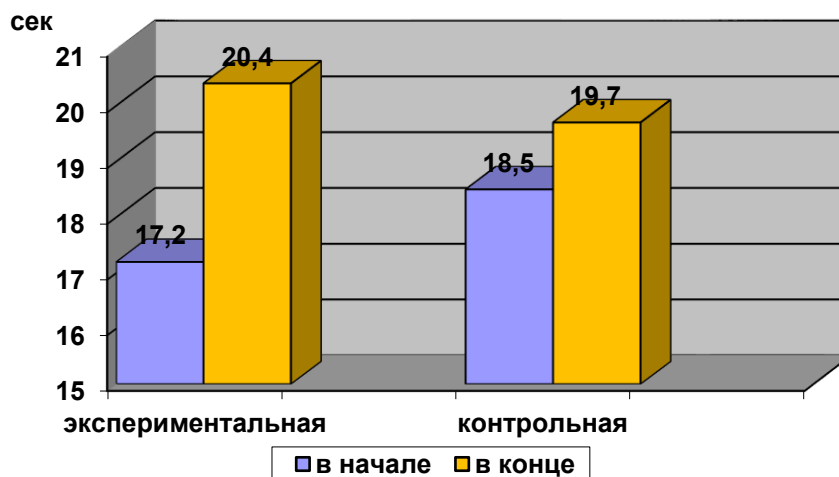


Рис.4. Результаты прыжков через скакалку

В контрольном упражнении - прыжки через скакалку хоккеисты экспериментальной группы улучшили результат на 3,2 раза, хоккеисты контрольной группы на 1,2 раза. После проведенного эксперимента данный показатель стал лучше у хоккеистов экспериментальной группы, и разница средних величин составила 2 раза.

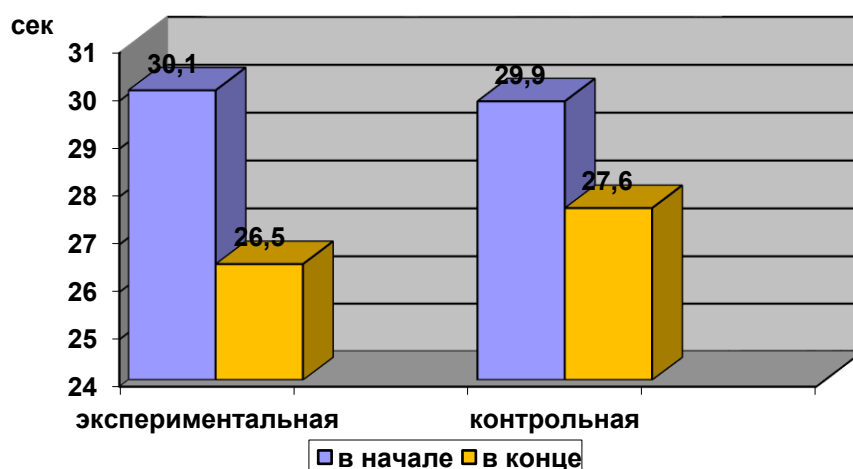


Рис.5. Результаты ведения мяча в беге с изменением направления

В ведении мяча в беге заключительный результат хоккеистов экспериментальной группы улучшился на 3,6 сек., хоккеистов контрольной группы – на 2,3 сек. Разница средних величин составила 1,3 сек., соответственно.

Анализ повторного исследования уровня развития координационных способностей у хоккеистов показал, что воспитанники экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях показали результаты выше, чем воспитанники контрольной группы.

Анализируя прирост показателей выявлено, что у хоккеистов экспериментальной группы по всем исследуемым показателям прирост достоверно выше, чем у хоккеистов контрольной группы ( $t_p > t_{кр}$ ).

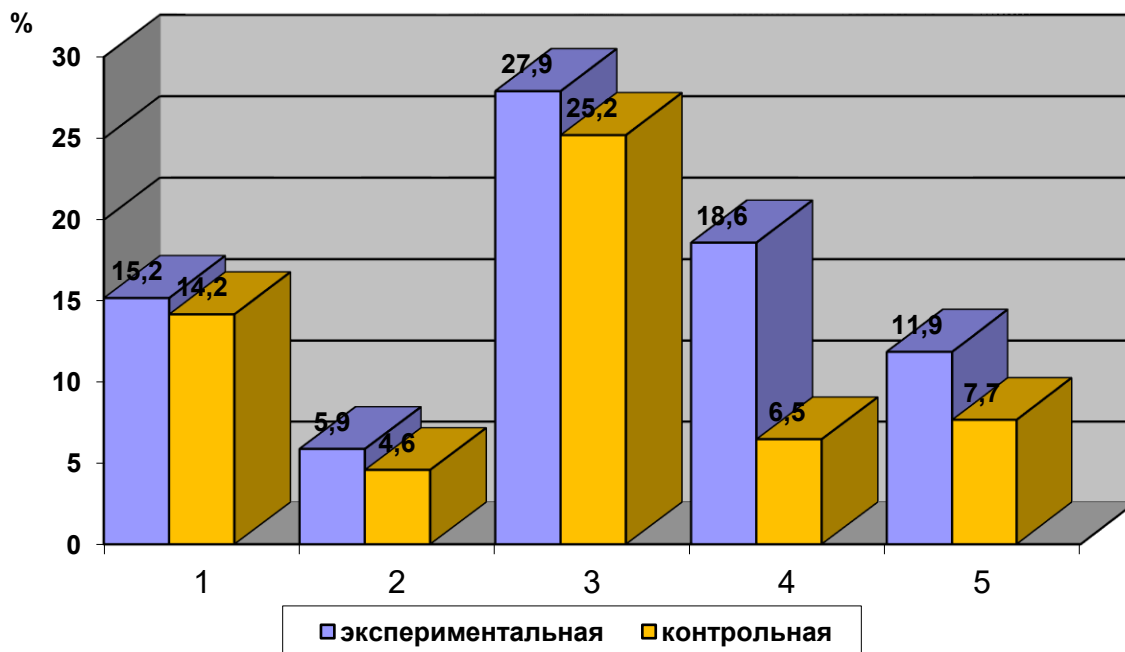


Рис.6. Показатели прироста результатов выполнения контрольных упражнений хоккеистами за период проведения эксперимента

Примечание:

- 1 – челночный бег, 3x10 м.
- 2 – стойка на одной ноге
- 3 – динамическое равновесие
- 4 – прыжки через скакалку
- 5 – ведение мяча в беге

На рисунке 6 показан прирост изучаемых показателей за период проведения эксперимента у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной и контрольной групп.

В контрольном упражнении, оценивающем координацию движений в челночном беге 3x10, показатель прироста у спортсменов экспериментальной группы составляет – 15,2 %, у контрольной группы – 14,2 %. В упражнении на статическое равновесие спортсмены экспериментальной группы показали прирост 5,9 %, спортсмены контрольной группы 4,6 %. Результаты контрольного упражнения, определяющего динамическое равновесие, у хоккеистов экспериментальной и контрольной групп улучшились на 27,9 % и 25,2 %. Прирост показателей в прыжках через скакалку в экспериментальной группе составил – 18,6 %, в контрольной группе – 6,5 %. Показатель прироста в ведении мяча в беге составляет 11,9 % у спортсменов экспериментальной группы и 7,7 % у спортсменов контрольной группы, соответственно.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследования развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет показал, что по окончании проведения эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы результаты выше во всех контрольных упражнениях.

## ВЫВОДЫ

1. Изучение литературных источников и теоретико-методический анализ специальной научной литературы дают основание утверждать, что координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов юных хоккеистов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

2. Анализ результатов исследования исходного уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет показал, что достоверно значимых различий между группами не выявлено.

3. Нами разработан и апробирован комплекс упражнений для развития координационных способностей юных хоккеистов вне льда, включающий в учебно-тренировочные занятия специально подобранные подвижные игры, с использованием комплексов игровых упражнений, эстафет, полосы препятствий, спортивных состязаний.

Комплекс применялся на учебно-тренировочных занятиях на земле и в зале. Всего в комплекс было включено 24 подвижные игры (Приложение 5). Игры были подобраны с учетом возрастных особенностей юных хоккеистов. Каждая игра, которая применялась на занятии, повторялась 4-5 раз в течение учебного года (Таблица 2).

Продолжительность игры составляла 3-5 мин. в зависимости от подвижности игры (малой, средней, большой подвижности). В одно занятие включалось 3-4 игры: в подготовительной части – 1 игра средней подвижности, в основной 1-2 большой подвижности, в заключительной – 1 игра малой подвижности (игра на внимание или на восстановление дыхания). Во время отдыха занимающиеся выполняли дыхательные упражнения,

ходьбу и упражнения на расслабление. Интервал отдыха между играми составлял 2 минуты.

4. Анализ повторного исследования уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет выявил, что хоккеисты экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях показали достоверно более значимые результаты, чем хоккеисты контрольной группы.

В контрольном упражнении, оценивающем координацию движений в челночном беге 3x10, показатель прироста у спортсменов экспериментальной группы составляет – 15,2 %, у контрольной группы – 14,2 %. В упражнении на статическое равновесие спортсмены экспериментальной группы показали прирост 5,9 %, спортсмены контрольной группы 4,6 %. Результаты контрольного упражнения, определяющего динамическое равновесие, у хоккеистов экспериментальной и контрольной групп улучшились на 27,9 % и 25,2 %. Прирост показателей в прыжках через скакалку в экспериментальной группе составил – 18,6 %, в контрольной группе – 6,5 %. Показатель прироста в ведении мяча в беге составляет 11,9 % у спортсменов экспериментальной группы и 7,7 % у спортсменов контрольной группы, соответственно.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Анализ результатов, полученных в ходе исследования, позволяет дать следующие рекомендации тренерам-преподавателям по игровым видам спорта, учителям физической культуры, педагогам и инструкторам физического воспитания.

2. Улучшение уровня координационной подготовки в экспериментальной группе показали, что методики повышения уровня воспитания физических качеств и в частности координационных способностей необходимо внедрять в большем количестве в ДЮСШ и общеобразовательных школьных учреждениях.

3. Рекомендуется создавать условия для проведения дополнительных часов двигательной активности на воздухе с элементами подвижных игр. Необходимо достаточное количество инвентаря для проведения подвижных игр (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, гантели и т.д.).

4. Следует применять широкий спектр различных подвижных игр, эстафет, полосы препятствий и упражнений игрового характера.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ : учебное пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 2008. – 232 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология человека / Н. А. Бернштейн. – М. : ФиС, 2009. – 364 с.
3. Боген, Н. Н. Обучения двигательным действиям / Н. Н. Боген. – М. : ФиС, 2005. – 193 с.
4. Васина, Г. З. Особенности психологии развития детей 7-9 летнего возраста / Г. З. Васина, Л. Ф. Берц. – М. : Педагогика, 2008. – 250 с.
5. Высочин, Ю. В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю. В. Высочин, В. И. Шапошникова // ФК в школе. – 2006. – №1. – С. 69-72.
6. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : ФиС, 2006. – 254 с.
7. Гужаловский, А. А. Физическая подготовленность / А. А. Гужаловский. – М. : ФиС, 2000. – 151 с.
8. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 2005. – 384 с.
9. Зациорский, В. М. Спортивная метрология : учебник для инс-тов физ. культ. / В. М. Зациорского. – М. : ФиС, 2012. – 256 с.
10. Зимкин, И. В. Физиология человека / И. В. Зимкин. – М. : ФиС, 2005. – 234 с.
11. Зотова, Ф. Р. Современные методы исследования школьников к учебной и физической нагрузкам / Ф. Р. Зотова, Т. Г. Кириллова. – Набережные Челны : КамГИФК, 2002. – 115 с.
12. Имашев, А. М. Методические рекомендации по подготовке, оформлению и защите выпускной квалификационной работы : методические рекомендации / А. М. Имашев, А. А. Ионов. – Набережные Челны, 2003. – 76 с.

13. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // ФК в школе. – 2007. – №1. – С. 6-13.
14. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // ФК в школе. – 2007. – №3. – С. 2-8.
15. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учебное пособие / В. И. Лях. – М. : ДОО АСТ, 2008. – 272 с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 2001. – 573 с.
17. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 2009. – 222 с.
18. Сальникова, Г. П. Физическое развитие современных школьников / Г. П. Сальниковой. – М. : Педагогика, 2007. – 120 с.
19. Самигуллина, М. С. Здоровье школьника и методы его определения : методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся / М. С. Самигуллина, Г. Х. Самигуллин. – Набережные Челны : КАМАЗ, 2007. – 100 с.
20. Ситдиков, Ф. Г. Избранные главы по возрастной физиологии / Ф. Г. Ситдиков. – Казань, 2002. – 135 с.
21. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. – 520 с.
22. Сухарев, А. П. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. П. Сухарев. – М. : Медицина, 2009. – 272 с.
23. Травин, Ю. Г. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов : методические разработки / Ю. Г. Травин, В. В. Дьяконов. – М. : ГЦОЛИФК, 2013. – 54 с.
24. Фарбер, Д. А. Физиология подростка / Д. А. Фарбер. – М. : Педагогика, 2008. – 197 с.

25. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин – М. : ФиС, 2012. – 232 с.
26. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : ФиС, 2012. – 175 с.
27. Фомин, И. А. Физиология человека / И. А. Фомин – М. : Просвещение, 2012. – 320 с.
28. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С. В. Хрущев – М. : Медицина, 2010. – 224 с.
29. Яковлев, В. Г. Подвижные игры / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников – М. : Просвещение, 2007. – 120 с.
30. Яруллин, Р. Х. Качества двигательной деятельности человека / Р. Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 20-21.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Таблица 1

Показатели исходного уровня развития координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет экспериментальной группы

Ф.И.О.	Статистические показатели				
	Челночный бег 3x10 м.	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча в беге, сек
1. Алексеев С.	10,3	49	12	17	32
2. Афанасьев Л.	10,6	49	13	19	27
3. Ахметвалиев А.	10,7	47	12	16	26
4. Бурганов Д.	10,0	48	12	19	30
5. Вагизов И.	10,5	46	12	16	28
6. Валиев А.	10,6	49	12	15	30
7. Гизатуллин Р.	10,1	49	13	17	31
8. Губайдуллин И.	10,4	48	12	17	26
9. Дмитриев Д.	10,3	50	11	16	29
10. Закиров Л.	10,6	47	12	18	34
11. Идрисов М.	10,1	49	12	18	30
12. Искандеров Р.	10,2	52	12	16	31
13. Исламов Н.	10,3	49	14	17	29
14. Куликов К.	10,6	49	10	16	30
15. Поташин Д.	10,5	51	12	19	31
16. Мустафин Р.	10,0	51	12	15	32
17. Шарафутдинов К.	10,2	49	11	17	27
18. Хафизов А.	10,3	53	15	17	26
19. Ханиев Л.	10,5	46	12	16	30
20. Ямалиев Г.	10,6	49	12	15	28
хср	10,5	49,5	12,9	17,2	30,1
Sx	0,13	0,16	0,17	0,15	0,6

Таблица 1

Показатели исходного уровня координационных способностей у хоккеистов  
7-9 лет контрольной группы

Ф.И.О.	Статистические показатели				
	Челночный бег 3x10 м.	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча в беге, сек
1. Бадеев Л.	10,8	47	10	18	31
2. Батыршин Г.	10,5	50	8	17	29
3. Багаутдинов Р.	10,7	49	11	19	28
4. Воронов А.	10,8	51	9	19	30
5. Вахитов И.	10,9	50	8	18	26
6. Гатин Р.	10,8	49	7	20	30
7. Гурбанов Н.	10,7	51	10	19	29
8. Зайнуллин И.	10,6	48	11	19	27
9. Ибрагимов Н.	10,8	46	10	18	26
10. Калашников Л.	10,7	47	8	17	30
11. Кадриев Р.	10,9	49	9	16	30
12. Мазин Р.	10,8	52	7	16	29
13. Мухамадиев Э.	10,7	50	8	19	29
14. Никиташин Н.	10,9	48	10	17	30
15. Осипов А.	10,9	45	11	16	31
16. Разипов И.	10,8	46	9	18	29
17. Салахов С.	10,7	50	8	19	31
18. Халиков Р.	10,9	45	10	19	29
19. Хамурзин Г.	10,7	51	10	19	28
20. Яруллин И.	10,6	48	11	19	30
хср	10,6	48,0	9,5	18,5	29,9
Sx	0,10	0,13	0,11	0,12	0,9

Таблица 1

Показатели уровня координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет  
экспериментальной группы после эксперимента

Ф.И.О.	Статистические показатели				
	Челночный бег 3x10 м.	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча в беге, сек
1. Алексеев С.	8,9	55	15	20	30
2. Афанасьев Л.	8,6	52	17	20	29
3. Ахметвалиев А.	8,7	52	14	21	27
4. Бурганов Д.	9,0	53	14	20	30
5. Вагизов И.	8,5	51	15	17	29
6. Валиев А.	8,9	51	16	20	28
7. Гизатуллин Р.	9,1	53	13	20	31
8. Губайдуллин И.	9,0	49	12	19	28
9. Дмитриев Д.	9,1	50	14	17	29
10. Закиров Л.	9,2	50	15	20	29
11. Идрисов М.	9,0	53	16	19	30
12. Искандеров Р.	8,9	52	14	18	29
13. Исламов Н.	8,9	51	16	21	29
14. Куликов К.	8,6	50	14	18	28
15. Поташин Д.	9,0	50	14	19	29
16. Мустафин Р.	9,0	51	13	19	28
17. Шарафутдинов К.	9,1	53	15	20	30
18. Хафизов А.	9,0	51	16	19	29
19. Ханиев Л.	8,9	51	16	20	27
20. Ямалиев Г.	9,1	53	13	20	30
хср	8,9	52,4	16,5	20,4	29,5
$\sigma$	0,27	0,13	0,16	0,3	0,3
Sx	0,17	0,12	0,14	0,13	0,13

Таблица 1

Показатели уровня координационных способностей у хоккеистов 7-9 лет  
контрольной группы после эксперимента

Ф.И.О.	Статистические показатели				
	Челночный бег 3x10 м.	Стойка на одной ноге, сек	Динамическое равновесие, кол-во раз	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Ведение мяча в беге, сек
1. Бадеев Л.	9,3	53	10	18	29
2. Батыршин Г.	9,1	54	12	19	29
3. Багаутдинов Р.	8,7	55	11	19	27
4. Воронов А.	8,8	52	13	19	29
5. Вахитов И.	8,9	53	9	18	29
6. Гатина Р.	9,1	54	9	17	28
7. Гурбанов Н.	9,0	51	13	21	27
8. Зайнуллин И.	9,0	53	12	19	28
9. Ибрагимов Н.	9,2	54	10	18	29
10. Калашников Л.	9,1	53	11	20	29
11. Кадриева Р.	9,0	52	9	16	27
12. Мазин Р.	8,8	50	13	21	29
13. Мухамадиев Э.	9,1	54	12	19	29
14. Никиташин Н.	9,0	54	10	17	28
15. Осипова А.	9,2	53	11	19	29
16. Разипов И.	9,0	52	9	20	28
17. Салахова С.	9,1	50	12	20	27
18. Халиков Р.	9,2	52	10	19	29
19. Хамурзин Г.	9,0	53	12	19	27
20. Яруллин И.	9,2	54	10	18	30
хср	9,1	50,2	12,4	19,7	27,6
Sx	0,13	0,17	0,12	0,15	0,3



### Подвижные игры для детей младшего школьного возраста 7-9 лет

1. «Найди и промолчи». Дети сидят на одной стороне площадки, отвернувшись и закрыв глаза. Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. По команде дети открывают глаза и ходят по площадке, разыскивая предмет. Первый увидевший его, должен молча отойти и сесть на место. Также поступают и другие. Кто последним вернулся на место, тот проиграл и становится водящим.

2. «Игра с мячом». Дети стоят в кругу и передают мяч по кругу, рядом стоящему. По сигналу инструктора, тот, у кого в это время оказался мяч, прекращает передачу его по кругу и бросает через круг любому из играющих. Тогда двое детей, стоящих справа и слева от того, кому брошен мяч, встают и быстро обмениваются местами и игра продолжается. Замешкавшийся ребенок из игры выбывает.

3. «Жмурки в кругу». Все дети, кроме двух, стоят в кругу, держась за руки. Двое внутри круга. У одного из них завязаны глаза, у другого в руках палка, которой он время от времени стучит в пол. (Палку можно заменить бубном, колокольчиком и т.п.). «Жмурка», услышав удар палки, идет по направлению стука, чтобы поймать товарища, который всячески увертывается, но не должен выходить из круга. Когда игрок пойман, игру продолжает новая пара.

4. «Кто как передвигается». Дети находятся на одной стороне площадки. Инструктор называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?». Дети должны показать как передвигаются животные, перемещаясь с одной стороны площадки на другую. Поощряется игрок, правильно показавший передвижение животных.

5. «Зоопарк». Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу. В «клетке» может быть несколько животных. Не занятые в ролях дети, встают за

инструктором и идут на прогулку в зоопарк. Подходя к клетке, они спрашивают: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери», должны показать движениями, жестами, мимикой, кого они изображают. Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

6. «Кто летает». Дети становятся в круг лицом у стоящему в кругу водящему. Водящий называет предмет, животное, птицу и одновременно поднимает руку вверх. Дети должны поднимать руку лишь тогда, когда ведущий называет то, что летает. Выигрывают наиболее внимательные дети.

7. «Угадай, кто я». Дети становятся в круг. Один (водящий) — в середине круга с завязанными глазами. Инструктор молча указывает на того, кто скажет: «Угадай, кто я!». Дети идут по кругу и один из них, на кого указал инструктор, говорит: «Угадай, кто я!». Все останавливаются. Водящий открывает глаза и должен угадать, кто это сказал. Если он угадал, то узанный «водит».

8. «Из класса в класс». Все играющие располагаются на одной линии, ведущий («учитель») стоит лицом к шеренге. Он бросает мяч каждому и получает его обратно. Если дети перебросили мяч, не уронив его, то все переходят в следующий класс - делая шаг назад. Если кто-то уронил мяч, то он остается на «второй год», т.е. не делает шаг назад, а остается на месте. Если ученик ошибся (неправильно сделал бросок) - назначается экзамен - ребенок делает дополнительный бросок. Передача мяча может делаться любыми способами. В «школе» может быть 8-10 классов. Лучший ученик, прошедший школу, назначается учителем при повторении игры.

9. «Передал - садись». Играющие делятся на две равные группы и выстраиваются в две параллельно стоящие шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана, который становится против своих команд на расстоянии 5-6 шагов от них. У капитанов в руках по мячу. По сигналу капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Получивший мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан бросает также мяч и остальным игрокам. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом

вверх. Команда, раньше закончившая переброску мяча, считается победительницей.

10. «Съедобное - не съедобное». Дети в шеренге. Ведущий с мячом перед ними бросает мяч первому, называя какую-либо съедобную вещь или не съедобную. Играющие ловят мяч только при названии съедобной вещи. Неправильно выполнивший задание, становится ведущим.

11. «Метание мяча». На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится корзина или подвешивается обруч. Ребенок несколько раз пытается попасть в цель. Выигрывает тот, у кого больше попаданий. Можно бросать мяч на дальность, из различных положений, через ветку, натянутую веревку.

12. «Догони мячи - большой и маленький». Дети образуют круг. У них два мяча - большой и маленький. По сигналу мячи передаются по кругу. По сигналу «Большой, вперед!» передается большой мяч, а за ним, пропустив 2 человека, по сигналу «Маленький, вперед!» передается маленький мяч. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой. Тогда передача мячей осуществляется иначе: например, ударами об пол. Кто ошибается, выходит из игры. У кого мячи встретятся, может стать ведущим в следующей игре.

13. «Мяч по кругу». Играющие стоят по кругу. По команде инструктора передают мяч по кругу в одну сторону, по хлопку меняют направление мяча. Передавать мяч можно только рядом стоящему. Сделавший ошибку или уронивший мяч, выбывает из игры.

14. «Рыбаки и рыбки». Очерчивается «круг» - площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки плавают». Выбираются двое «рыбаков», которые растягивают скакалку - «сети» и пытаются окружить и поймать «рыбок». Те, кого коснулась скакалка выходят из игры.

15. «Карусели». Дети берутся за руки и образуют круг, опускают руки и в кругу становятся друг другу в затылок. Идя медленно друг за другом, приговаривают: «Карусели, карусели, мы с тобой в машину сели и поехали.

Дети сгибают руки перед собой (руль в руках) и со звуком «р-р-р» бегут по кругу, поворачивая «руль» (руки вправо, влево).

16. «Карусель с обручами». Дети становятся в круг с обручами. Каждый держится за свой обруч и обруч товарища. По сигналу «Поехали!» все начинают двигаться шагом, по сигнал «Бегом!» - бегом, по сигналу «Прыжки!» - прыжками. На слова «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!» переходят на ходьбу и останавливаются. По команде «Отдохни!» дети кладут обручи и расходятся по залу. Услышав сигнал «Карусель заводится!», все бегут к обручам и игра повторяется. Отмечаются дети, внимательно выполнившие все команды.

17. «Бегом вокруг колонны». Все идут по дороге (залу), построившись в колонну по одному. Ведущий подходит к кому-нибудь из детей и дотрагивается до него. После этого обегает идущую колонну. Осаленный бежит в противоположную сторону и тоже обегает колонну. Тот, кто первый добежит и встанет на свободное место, остается в строю. Опоздавший становится водящим.

18. «Бег за флажками». Играют две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах зала. Посередине площадки чертится полоса шириной 1,5-2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу, первые игроки бегут, до поперечной полосы, берут флажки и возвращаются к команде. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее соберут все флажки.

19. «Бегущая скакалка». Двое игроков берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадке, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший, сменяет держащего.

20. «Волк». Выбирается «волк» - водящий. Очерченное линией место считается лесом, где находится «логово волка». Дети отправляются в «лес» за грибами. Внезапно «волк» бросается на ребят, они обращаются в бегство. Пойманный, делается «волком». Если «волк» никого не поймал, то он идет в свое логово и игра повторяется.

21. «Скульптор». Играющие образуют круг. Внутри круга водящий - «скульптор». Дети идут по кругу, подражая движениям скульптора. Как только скульптор остановится и хлопнет в ладоши, все тоже останавливаются и принимают какую-нибудь позу, изображая статую. Изобразивший лучшую статую становится «скульптором» и игра продолжается.

22. «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Ведущий посередине с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек с песком. Начинает вращать веревку по кругу, стараясь не задевать землю. Дети при приближении мешочка стараются подскочить вверх, чтобы он их не задел - перепрыгнуть веревочку с мешочком. Отмечаются дети, кого ни разу не задела мешочком. Задевший мешочек, становится ведущим.

23. «Свободное место». Играющие стоят по кругу. Ведущий называет двух рядом стоящих детей. Они становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «Раз, два, три - беги» бегут в разные стороны, кто раньше добежал до своего места и встал в круг - выиграл. Ведущий вызывает других детей, и игра продолжается.

24. «Хитрая лиса». Дети становятся в круг плечом к плечу, руки за спиной. Один ребенок выходит из круга, ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лис, где ты?». «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!». Дети разбегаются и влезают на скамейки, лесенки, гимнастические стенки. Кто не успел влезть и кого «лиса» осалила, становится «лисой».