**1.3. Анализ существующих методик развития и совершенствования координационных способностей у детей**

В современной физической культуре существует множество методик направленных на изучение особенностей, развитие и совершенствование координационных способностей детей разных возрастов. Выполняя исследования по данной работе, мы ознакомились с методиками следующих авторов Лях И.В. [17], Ашмарин Б.А. [1], группы авторов под руководством Мулагильтина А.Я [22] и Никитушкина В.Г. [23].

Ашмарин Б.А. и Никитушкин В.Г. полагают, что наиболее подходящим для развития координационных способностей является метод игровой и соревновательной деятельности. Однако, Б.А. Ашмарин предлагает игровой метод с дополнительными заданиями, предусматривающими выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. [1, с. 56]. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставиться задача как можно больше детей «запятнать» за 3 мин, или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или в определенном участке тела.

В свою очередь, Никитушкин В.Г. предлагает свой вариант усложняющих заданий игрового метода, требующих соблюдения заданных пространственных и временных параметров движения, а также упражнения на расслабление и на равновесие [23, с. 15]. Развитие ловкости, в период занятий в школе, у детей идет по пути образования новых форм координации движений. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Движения, входящие в содержание подвижных игр и игровых упражнений, должны быть в меру сложны, понятны и доступны.

Упражняясь в беге, прыжках и метаниях, преодолевая различные препятствия, ученики приобретают и совершенствуют разнообразные двигательные навыки и умения. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию, в часто меняющейся обстановке, в игре.

Никитушкин В.Г. предлагает следующие средства для развития координационных способностей: подвижные игры, гимнастические, акробатические и игровые упражнения [23, с. 16].

Первоочередным критерием отбора игрового материала, для уроков физической культуры, является критерий соответствия игры образовательной и развивающей функциям физического воспитания. Вторым условием усвоения учебного материала является его доступность. Третий критерий, который необходимо учитывать при отборе, – это соответствие игры условиям, в которых она проводится. Последним является критерий соответствия игры интересам учащихся.

Ашмарин Б.А. считал, что ловкость воспитывается посредством обучения, новым для ученика, физическим упражнениям и решением двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Методика Никитушкина В.Г. заключается в увеличении количества упражнений на координацию, выделяя их в отдельные блоки, за счет уменьшения объема вело езды, плавания и упражнений силового характера. При организации тренировочных занятий, ведущим являлось выполнение имитационных упражнений, игр, тренировочных заданий, направленных на развитие основных координационных способностей.

Особенностью методики Ашмарина Б.А., является новизна разучиваемого упражнения, поддерживаемого повышением координационной трудности, и создание затрудняющих внешних условий.

Мулагильтина А.Я. [22, с. 78-82] работала над совершенствованием координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой посредством работы с двумя предметами.

Метод, который рекомендуется применять к данной цели, можно описать следующим образом. В занятия были включены специальные упражнения с предметами (скакалкой, обручем, мячом), которые были направлены на развитие физических качеств и повышение техники изучаемых элементов. Отличительными признаками было то, что в экспериментальной группе, кроме традиционных предметов, применялись упражнения с двумя мячами и в парах.

В начале эксперимента, на каждой тренировке гимнастки экспериментальной группы, по указанию тренера, проводили разминку в интенсивном, быстром темпе, тем самым, сокращая ее. Благодаря этому 15 минут, которые освободились, девочки разучивали упражнения с двумя мячами. В дальнейшем комплекс выполнялся в начале основной части перед выполнением соревновательных упражнений, а также после первого вида многоборья перед вторым. Иногда комплекс применялся после выполнения всех упражнений многоборья, условия выполнения постоянно изменялись. Во время составления комплексов упражнений с двумя мячами они придерживались следующих требований: упражнения были разнообразными по характеру; все упражнения выполнялись правой и левой рукой с одинаковой интенсивностью; упражнения включали не только изученные элементы, но и новые, которые вызывали сложность работы с предметом; упражнения варьировались в зависимости от степени овладения ими.

Главной особенностью данной методики, являются комплексы упражнений с двумя мячами. Они были разнообразными по характеру, выполнялись правой и левой руками с одинаковой интенсивностью, включали не только изученные элементы, но и новые, что представляли собой сложность работы с предметом. Упражнения выполнялись обеими руками одновременно, варьировались в зависимости от степени овладения ими.

Цель методики И.В. Ляха заключается в том, что развитие координационных способностей состоит в оптимизации двигательной (в том числе координационной) подготовленности детей, подростков и юношей к жизни, трудовой деятельности, службе в армии. Что особенно актуально для практики воспитания всесторонне развитой личности в современных условиях и текущего этапа становления общеобразовательной школы [18, с.26].

Для достижения данной цели, И.В. Лях поставил следующие задачи:

1. Систематическое освоение новых двигательных действий (обще- и специально-подготовительных координационных упражнений), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях с целью разностороннего развития специальных координационных способностей;

2. Развитие специфических координационных способностей: способностей к ориентированию в пространстве, к точности дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, к ритму, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности;

3. Совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

Для развития координационных способностей детей школьного возраста, используются разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

В частности, по степени избирательности воздействия на координационные способности, можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационные способности. Например, на координационные способности, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость, и о методах генерализованного упражнения с общим воздействием на две и более координационные системы.

Методы вариативного (переменного) упражнения, для формирования координации, можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования. К первым можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов [19, с. 69].

Первая группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

* изменение направления движения;
* изменение силовых компонентов;
* изменение скорости или темпа движений ;
* изменение ритма движений;
* изменение исходных положений;
* варьирование конечных положений ;
* изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
* изменение способа выполнения действия.

Вторая группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями;

б) комбинирование двигательных действий;

в) «зеркальное» выполнение упражнений ;

Третья группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

* использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
* усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;
* выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата;
* совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;
* выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контакт;
* ведение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

* варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;
* варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;
* осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование;
* игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве.

В качестве средств развития КС детей школьного возраста используются разнообразные упражнения (двигательные действия), если они:

* связаны с преодолением координационных трудностей;
* требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях;
* являются новыми и необычными для исполнителя;
* хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

* подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;
* развивающие, направленные главным образом на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

Деление на подводящие и развивающие упражнения, разумеется, весьма условно, ибо форму от содержания движений можно оторвать лишь мысленно. В частности, осваивая и закрепляя с помощью подводящих упражнений технику, скажем, бега на коньках, акробатических упражнений, бросков в кольцо, тем самым формируем и соответствующие КС. В свою очередь, воспитывая с помощью развивающих упражнений КС, создаем предпосылки для приобретения вариативной техники движений;

* развивающие и совершенствующие специфические КС: к ориентированию в пространстве, кинестетическому дифференцированию (параметров движений), ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые имеют особо важное, значение для отдельных видов спортивной и трудовой деятельности;
* вырабатывающие специализированные восприятия; сенсомоторные реакции; мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы; речемыслительные процессы идеомоторные реакции

Упражнения, перечисленные в пунктах «в» и «г», следует умело и гармонично включать в урок при прохождении соответствующего материала программы. Кроме этого, упражнения пункта «в» необходимо использовать в процессе профессионально-прикладной физической подготовки старших школьников. А пунктов «в» и «г» – юных и квалифицированных спортсменов. По мере роста спортивного и профессионального мастерства количество этих упражнений увеличивается [20, с.189].

Таким образом, можно сделать вывод, что методики, разработанные разными авторами, в разное время имеют много схожего между собой. Большинство авторов в своих методиках опираются на метод игровой и соревновательной деятельности. Но в тоже время предлагают комплекс физических упражнений направленных на развитие координационных способностей.

**Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания. [Текст] / Б. А. Ашмарин – М.: 1990
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд, стер, – М.: КНОРУС, 2016. – 366с
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех. [Текст] :изд. 2-е перераб и доп./ Г.В. Барчукова, – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006
5. Барчукова, Г.В Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] / Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М..: Советский спорт, 2009
6. Барчукова, Г.В., Журавлева, А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) [Текст] / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
7. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Текст] / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг ; ред кол. : А. А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. / Н. А. Бернштейн— М. : Наука, 1990. — 494, [1] с. : 1 л. портр., ил. — (Классики науки). — Библиогр.: с. 480-487. — Имен. указ.: с.488-491.
8. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека. [Текст] : учебник /И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, изд. Аcademia, 2015.- 496 с.
9. Григорян, Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук./ Э.А. Григорян – Киев, 2006.
10. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология. [Текст] : учебник для бакалавров / А.О. Дробинская – 2014г.- 528с.
11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2010. – 264 с.
12. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
13. Караулова, А.К. Физиология физического воспитания и спорта.[Текст] Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования./ А.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов, 2013г. – 304 с.
14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]./Курамшин Ю.Ф. –М.:Советский спорт,2010г
15. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. – М.: ФиC, 1987
16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. [Текст] / В.И. Лях – М.: Физкультура и спорт, 2008.
17. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] // Теория и практика физической культуры./ В.И. Лях -2003. – №8. – С. 44-46.
18. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] // Физкультура в школе./ В.И. Лях -2007. – № 5. – С. 25-28.
19. Лях, В.И. О классификации координационных способностей [Текст] // Теория и практика физической культуры. / В.И. Лях -2007. – №7.- С. 28-30.
20. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. I
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
22. Муллагильдина, А.Я. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет [Текст] / Муллагильдина А.Я Дейнеко А.Х., Красова И.В. //Педагогика, психология -2012. – №2 – С 78-82.
23. Никитушкин, В. Г. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей раннего возраста, пола и состояния здоровья [Текст] / В. Г. Никитушкин, В. К. Спирин // Физическая культура. — 2001. — №4. —С. 13-18.
24. Попов, Г. И. Биомеханика [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений — 2-е изд., испр. и доп. / Г. И. Попов— М.: Издательский центр «Академия», 2007 — 256 с.
25. Сапин, С.М, Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] : учебник – 10 изд. С.М. Сапин, В. Сивоглазов 2013г. – 384 с.
26. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта) [Текст] / Сост. серии – Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2011. – 480 с
28. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта[Текст]: учебник для студ. Учреждений высш. проф. Образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. –М.: Издательский центр. Академия; 2013. – 480с. –( Сер. Бакалавриат)