     Легкоатлетическое многоборье требует от спортсмена высокого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).  Мною было замечено, что у многих детей плохо развиты координационные способности (КС), поэтому за основу своей продуктивной методической системы взяла развитие координационных способностей. Тема моей методической работы: «Управление качеством физического образования через развитие координационных способностей».

**Цель**: создать механизм управления  качеством физического образования через развитие координационных способностей.

       Управление качеством образования определяют как целенаправленный образовательный процесс взаимодействия управляющей и управляемой подсистем по достижению качества запрограммированного результата (норм и стандартов).

      Координационные способности - это «умения точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени» .

     Механизм управления качеством физического образования реализую через диагностику и мониторинг уровня развития координационных способностей.

Существует несколько методов диагностики (оценки) координационных способностей (КС).  Я использую   метод  наблюдения  и метод тестов.

       Метод наблюдения.  Систематически проводя занятия, наблюдаю, насколько успешно (легко и быстро) овладевают ученики различными двигательными действиями, как точно и быстро координируют они свои движения, участвуя в эстафетах; насколько своевременно и находчиво перестраивают двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т. е. в условиях, предъявляющих высокие требования к КС.

      Метод тестов .

      Перед проведением тестов следует позаботиться об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Учащиеся должны быть четко проинформированы о целях проведения контрольных испытаний. До начала самого процесса тестирования следует подробно объяснить, продемонстрировать, а затем научить их правильно выполнять упражнения-тесты.

      На результаты контрольных испытаний, определяющих КС, сильное влияние оказывают внешние условия и помехи. В связи с этим для повышения надежности оценок необходимо давать несколько зачетных попыток — от двух до пяти, а для метаний на точность — от восьми до десяти. После каждой попытки должна следовать точная информация о достигнутом результате, которая способствует поддержанию мотивации учащегося и коррекции его двигательных действий.

     Контрольное испытание для определения исходного уровня КС провожу  в первой четверти учебного года (первая декада сентября) и второй раз в конце учебного года (вторая декада мая) для выявления их изменения в течение года.

   В качестве средств развития КС могут использоваться самые разнообразные упражнения, если их выполнение связано с преодолением координационных трудностей (новые упражнения или знакомые, но осуществляемые в измененных условиях) либо требует от исполнителя точности, быстроты, рациональности, находчивости в осуществлении сложных в координационном отношении двигательных действий.

   Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одно из этих требований, и называют координационными, направленными на развитие определенных КС. Их можно объединить в три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и группа, сочетающая в себе обще- и специально-подготовительные упражнения.

    Условно группу общеподготовительных координационных упражнений можно разделить на несколько подгрупп.

Первая подгруппа. Упражнения, обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят новые упражнения или новые их варианты.

Вторая подгруппа. Упражнения по расширению двигательного опыта (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при изменении положения тела или его частей и т. д.). Данные упражнения, содержающие повышенные координационные требования, направлены главным образом на правильное (качественная сторона) и точное (количественная сторона) выполнение движений по амплитуде, направлению, темпу, ритму.

Третья подгруппа. Общеразвивающие координационные упражнения, подобранные по типу: «на силу», «на быстроту», «на выносливость»…

Четвертая подгруппа. Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий (выработка чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий).

     Группа специально-подготовительных координационных упражнений, её также можно разделить на подгруппы.

Первая подгруппа. Подводящие упражнения, способствующие освоению и закреплению технических навыков и технико-тактических действий.

Вторая подгруппа. Развивающие упражнения, направленные главным образом на воспитание КС,  имеющих место в лёгкой атлетике.

Третья подгруппа. Упражнения по развитию специфических КС: способностей к ориентированию в пространстве, к кинестезическому  дифференцированию, к ритму, к сохранению равновесия, к вестибулярной устойчивости.

Четвертая подгруппа. Упражнения по выработке так называемых специализированных психофизиологических функций: восприятий или чувств, имеющих место в лёгкой атлетике (чувство планки, метательного снаряда, мяча и т. д.); мнемических (оперативная двигательная память) и интеллектуальных компонентов (быстрота и качество оперативного мышления, способностей к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале); рече-мыслительных процессов (проговаривание действия вслух и про себя с одновременным осмысливанием конкретных кинестезических ощущений); идеомоторных реакций (представление движений при выполнении данного упражнения в целом или по частям, параметров этих движений).

       Для сопряженного воздействия на координационные и физические способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения.  Примерами такого соединения КС в их гармоническом развитии с силовыми, скоростно-силовыми способностями могут служить упражнения: в метании малого мяча (правой, левой рукой   на    расстояние,   равное    1/6,    1/3,    1/2    от  максимальной  дальности  метания;   в   чередовании   метаний   в   цель   при   использовании   снарядов   разного   веса;   в   чередовании   бросков мяча   в   стену   на   максимальную   дальность   от скока с бросками на дальность отскока, равную 1/6, 1/3, 1/2  от максимальной;   прыжки   в   длину и высоту с места в полную силу, в полсилы, в 1/3 силы, с вращениями в одну и в другую стороны на заданный угол — 90°, 180° и на максимальное число градусов.

       В качестве примеров соединения скоростных способностей и КС могут быть названы упражнения в чередовании: бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30—90 % от максимальной (с обязательным определением времени пробегания отрезка самим учащимся и коррекцией скорости бега педагогом); пробегание разных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе.

      В качестве примеров упражнений, соединяю щих развитие выносливости и КС, приведу  упражнения: в продолжительном беге по сильно пересеченной (желательно незнакомой) местности; в длительном беге по песку, снегу.

     Для развития КС применяю различные методы:  методы стандартно-повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения.

      Методы стандартно-повторного упражнения используются для развития КС  при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, т.к. овладеть новым двигательным действием можно лишь после ряда повторений его в относительно стандартных условиях.

       Методы вариативного (переменного) упражнения являются главными методами развития КС.

      Первая группа методических приемов подразумевает строго регламентированное изменение отдельных характеристик или всей фор мы привычного двигательного действия. Для развития КС первой группой методических приемов используются упражнения с изменением: направления движений, силовых компонентов, скорости или темпа движений, ритма движений, исходных и конечных положений при выполнении общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, пространственных границ, в которых выполняются упражнения, способы выполнения действия.

      Вторая группа методических приемов способствует развитию КС при выполнении первичных двигательных действий в непривычных сочетаниях. Применяются упражнения: с усложнением привычного действия добавочными движениями, включающими комбинированные двигательные действия в непривычных сочетаниях; с «зеркальным» выполнением движений.

       Третья группа методических приемов требует введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы изменения. Здесь используются упражнения: с введением различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; с усложнением координационных движений действиями типа жонглирования; с выполнением освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата; на совершенствование в технике двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления; в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль; с введением заранее и точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

      Методы не строго регламентированного варьирования также содержат несколько методических приемов использования упражнений для развития КС. Применяются упражнения: связанные с изменением использования обычных условий естественной среды, непривычных снарядов, инвентаря, оборудования; направленные на осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических действий в условиях, не строго регламентирующих взаимодействия соперников или партнеров; «игрового варьирования» с использованием игрового и соревновательного методов.

      При применении методов переменного упражнения необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Использовать небольшое количество повторений (8—12 раз) разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением.

2. Многократно повторять эти упражнения при как можно более частой и целенаправленной вариативности выполнения отдельных элементов и двигательного действия в целом, а также изменении условий их осуществления.

**Список используемой литературы**

1. Управление качеством образования. М.: - 200.- С33.

2. Физическая культура: учеб. Для учащихся 10- 11кл. общеобразоват. Учреждений/ [ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.]; под ред. В.И. Ляха и др.- 6 изд.- М.: Просвещение, 2008.- С 67.

Приложение 1.

**Тест и нормативы уровней развития КС в возрасте от 7 до 17 лет.**

**Челночный бег 4\*9м.**

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый бежит 30м с предельно высокой скоростью. Результат фиксируется (Т1). После отдыха испытуемый с максимальной скоростью пробегает 3\*10м. ( Пробегает отрезок 10 м, обегает мяч, поворачивает назад и пробегает ещё 10м, вновь обегает мяч и пробегает 10м) Результат фиксируется (Т2).

Таблица. Нормативы оценки абсолютных показателей КС (Т2).

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень развития КС** |  |  |  | |  |
|  | **Низкий** | **Ниже среднего** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** | |
| 7 | 11,2 и больше | 11,1-10,9 | 10,8-10,3 | 10,2-10 | 9,9 и меньше | |
| 8 | 10,8 и больше | 10,8-10,0 | 10-9,5 | 9,4-9,2 | 9,1 и меньше | |
| 9 | 10,4 больше | 10,3-10 | 9,9-9,3 | 9,2-8,9 | 8,8 и меньше | |
| 10 | 9,9 и больше | 9,8-9,6 | 9,5-9 | 8,9-8,7 | 8,6 и меньше | |
| 11 | 9,7 и больше | 9,6-9,4 | 9,3-8,8 | 8,7-8,5 | 8,4 и меньше | |
| 12 | 9,2 и больше | 9,1-9 | 8,9-8,5 | 8,4-8,3 | 8,2 и меньше | |
| 13 | 9,3 и больше | 9,2-9,1 | 9-8,5 | 8,4-8,3 | 8,2 и меньше | |
| 14 | 9 и больше | 8,9-8,7 | 8,6-8,1 | 8-7,8 | 7,7 и меньше | |
| 15 | 8,5 и больше | 8,4-8,3 | 8,2-7,9 | 7,8-7,7 | 7,6 и меньше | |
| 16 | 8,1 и больше | 8-7,9 | 7,8-7,5 | 7,4-7,3 | 7,2 и меньше | |
| 17 | 8,5 и больше | 8,4-8,2 | 8,1-7,9 | 7,5-7,3 | 7,2 и меньше | |

Относительный показатель КС определяется по разности Т1-Т2. Чем меньше эта разность, тем выше показатель КС.

Таблица. Нормативы оценки относительных показателей КС (Т1-Т2).

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень развития КС** |  |  |  |  |
|  | **Низкий** | **Ниже среднего** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| 7 | 4,6 и больше | 4,5-4,3 | 4,2-3,7 | 3,6-3,4 | 9,9 и меньше |
| 8 | 4,3 и больше | 4,2-4 | 3,9-3,3 | 3,2-3 | 9,1 и меньше |
| 9 | 4,2 и больше | 4,1-3,9 | 3,8-3,2 | 3,1-2,9 | 8,8 и меньше |
| 10 | 4,1 и больше | 4-3,8 | 3,7-3,2 | 3,1-2,9 | 8,6 и меньше |
| 11 | 3,7  и больше | 3,6-3,5 | 3,4-3 | 2,9-2,8 | 8,4 и меньше |
| 12 | 3,7 и больше | 3,6-3,5 | 3,4-3 | 2,9-2,8 | 8,2 и меньше |
| 13 | 3,7 и больше | 3,6-3,5 | 3,4-3 | 2,9-2,8 | 8,2 и меньше |
| 14 | 3,7 и больше | 3,6-3,5 | 3,4-3 | 2,9-2,8 | 7,7 и меньше |
| 15 | 3,5 и больше | 3,4-3,3 | 3,2-2 | 2,9-2,8 | 7,6 и меньше |
| 16 | 3,5 и больше | 3,4-3,3 | 3,2-2,9 | 2,8-2,7 | 7,2 и меньше |
| 17 | 3,6 и больше | 3,5-3,4 | 3,3-3 | 2,9-2,8 | 7,2 и меньше |

Ведущей идеей построения моей методической системы является формирование ценностных отношений развивающейся личности и обеспечение качественного образования. Данная методическая система представляет собой совокупность компонентов, взаимодействующих между собой как единое целое.

В Концепции модернизации образования отмечено « модернизация предполагает ориентацию образования не только на усвоение обучающимися определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество содержания образования». От современного учителя, требуется не только обучение, развитие познавательных, творческих возможностей учеников, но и формирование двигательной активности. Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Малоподвижный образ жизни ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижает внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Поэтому **целью** моей работы стало: формирование личности каждого обучающегося, обладающего хорошим физическим здоровьем, способным адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремящимся к постоянному самосовершенствованию.

Задачи, решаемые мною:

1. Формирование знаний по физической культуре и спорту, а также умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

2. Развитие двигательных умений и навыков, способности к рациональному выполнению физических упражнений.

3. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, способствующих сознательной потребности в знаниях физической культуры.

Традиционные методы обучения ориентированы на средний уровень готовности обучающихся и в данных условиях не дают достаточно высокого результата. Поэтому я стал внедрять в свою практику инновационные технологии, которые способствуют формированию у детей ключевых компетенций.

Я использую в своей педагогической деятельности личностно-ориентированный подход в обучении, который реализую через внедрение здоровьесберегающих, информационно-коммуникативных, разноуровневых, игровых технологий, педагогику сотрудничества.

В своей работе применяю фронтальный способ организации труда школьника. Его достоинства – максимальный охват учеников двигательной

деятельностью и, следовательно, большая моторная плотность урока. На этапе повторения двигательных действий чаще всего использую групповой

способ, позволяющий наблюдать за выполнением школьниками заданий, точнее дозировать их нагрузку и исправлять ошибки.

Достаточно полезен поточный способ организации учебного труда детей, когда они, двигаясь один за другим, выполняют одно или несколько

упражнений, одинаковых для всего класса или группы. Этот способ применяю лишь в тех случаях, когда учениками прочно освоены упражнения

и обеспечена надежная страховка. Уделяю внимание индивидуальной работе с детьми, личностно-ориентированному подходу. Это помогает ученикам овладеть умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, что особенно важно для учащихся старших классов. Для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма предпочитаю круговую тренировку. Эта форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Для развития выносливости, силовой выносливости используется поточно - интервальный метод (мощность работы до 50 % от максимума). Время работы на «станции» 40 сек. с отдыхом 10-15 сек. Для развития скорости, «взрывной силы» используется интенсивно - интервальный метод (мощность работы 75% от максимума). Время работы на «станции» 10-15 сек., время отдыха 45-50 сек. Для комплексного развития двигательных качеств используется поточный метод (мощность работы 60 % от максимума). Время работы на «станции» 15-20 сек. с отдыхом - до 40-45 сек. Показателем времени является способность занимающихся выполнить работу без снижения заданной мощности (темпа, скорости), а критерием готовности к повторной работе время восстановления пульса до определённых величин. Для проведения занятий по круговой тренировке составляю комплекс

из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них воздействует на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса.

Использование перечисленных методов находит выражение в высоком уровне двигательной активности детей, в их успехах, результативном участии в спартакиадах, соревнованиях по различным видам спорта.

Важным условием в своей работе считаю доведение школьников до высокого уровня по формированию их двигательной активности.

Организация детей на участие в спортивных соревнованиях совершенствует уровень моих организаторских умений, способность объединять детей и управлять большим количеством школьников в спортивном зале, на природе, на стадионе. Познавательная деятельность учителя – источник творческой работы. Реализуя в процессе педагогической работы познавательную функцию, я совершенствую своё педагогическое мастерство, достигаю более высоких результатов обучения, воспитания и развития учеников.

**Система моей педагогической деятельности позволяет**

|  |  |
| --- | --- |
| Учителю | Ученику |
| - Систематизировать опыт работы.  - Достигать положительных результатов в качестве образования учеников.  - Выстраивать траекторию профессионального роста.  - Обеспечить готовность к обучению по новым Федеральным государственным образовательным стандартам. | - Формировать коммуникативные навыки и правила здорового образа жизни.  - Развивать нравственно-этические нормы.  -Получить опыт в учебной деятельности. |