DOI: 10.17117/na.2015.11.02.057

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.057.pdf>

Поступила (Received): 10.11.2015

Бубякина Е.В. Развитие координационных способностей детей на уроках физической культуры

Bubyakina E.V.
**Development of coordination abilities of children
at lessons to physical culture**

Проблемы физического совершенства человека волнует многие поколения и народы. Мы в своей работе рассматриваем развитие координационных способностей, детей младшего школьного возраста как главный составляющий компонент физического совершенствования особенно в условиях Якутии. Координационные способности являются важным условием для обеспечения безопасности в различных опасных ситуациях, особое значение играет в системе «человек – среда обитания»

Ключевые слова: физическая культура, метод, координация, способности

Problems of physical perfection of the person excites many generations and the people. We in the work consider development of coordination abilities, children of younger school age as the main making component of physical improvement especially in the conditions of Yakutia. Coordination abilities are an important condition for safety in various dangerous situations, special value is played in system "by the person – habitat"

Key words: physical culture, method, coordination, abilities

Бубякина Евгения Валентиновна

Старший преподаватель

Северо-Восточный Федеральный Университет
им М.К. Аммосова

Bubyakina Evgenia Valentinovna

Senior teacher

North East Federal University to them
M.K.Ammosov

В настоящее время по мнению ряда авторов, развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста в физкультурно-спортивной карьере являются важным критерием высокой результативности.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость» (Волкова Л.М), широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. 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. 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 во внезапно меняющихся условиях выполнения.

В связи с вышесказанным мы поставили целью исследования выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью.

Для начала использовали традиционные методы исследования:

- Анализ литературных источников;
- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Метод математической обработки данных.

Практическая часть исследования проводилась по следующим этапам:

Первым этапом являлся подбор, изучение и анализ литературных источников.

На основании просмотра литературных источников, можно сделать следующие выводы: в младшем школьном возрасте у ребенка происходят изменения всех систем организма, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Основным методом диагностики КС учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты.

Для развития КС детей школьного возраста используют средства и методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения, а также игровой и соревновательный.

На втором этапе проводилось тестирование учащихся.

На третьем этапе проводилось обработка эксперимента, которое предусматривало проверку эффективности предложенной нами средств с гимнастической направленности.

Эксперимент включал использование на уроках, кроме элементов существующей типовой программы, средств спортивной гимнастики. В современных литературных источниках не полностью отражены такие вопросы, как воспитательное значение средств гимнастики, влияние профилактических и корригирующих упражнений гимнастики на физическое развитие и совершенствование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста в средней школе, их этическое воспитание в ходе учебного процесса.

В начале эксперимента в обеих группах (группа А – экспериментальная, группа Б – контрольная) испытуемых было проведено тестирование. для определения уровня координации. После эксперимента проводился повторный тест.

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений для развития координационных способностей, предназначенный для проведения на уроках физической культуры с гимнастической направленностью для учащихся младших классов. Предложенная программа состоит из следующих разделов: 3 класс, 1 четверть.

1. Три кувырка вперед
2. Стойка на лопатках
3. Кувырок вперед, бег
4. Ходьба на гимнастической скамейке
5. Переворот боком
6. Спрыгивание с мата
7. Кувырок назад
8. Стойка на одной ноге (ласточка)
9. Стойка на трех точках
10. Челночный бег
11. Рондат
12. Бег с оббеганием барьера
13. Подвижная игра (охотники и утки)

Выполнялись в конце каждого урока физической культуры в течение 20 минут, а также дополнительно на больших переменах между уроками не меньше одного раза в течение учебного дня.

Для подтверждения результатов исследований было предложено проведение пробных уроков с использованием пунктов вышеуказанной программы учителям физического воспитания младших классов другой средней школы Амгинского района.

Проведенные нами исследования привели следующим выводам.

1. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности [1,15].

2. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения [3,82].

3. Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса [2,62].

4. Применение упражнений гимнастики, специальных подвижных игр способствовали исправлению нарушений осанки и плоскостопия у детей. Кроме того, у детей появился навык самоконтроля и выработалось умение держать правильную позу во время сидения и ходьбы.

5. Занятия с использованием средств гимнастики способствовали формированию устойчивого интереса у детей к урокам физической культуры и спорту.

Список используемых источников:

1. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. 2004. №4. С. 15.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001. С. 62.
3. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. Красноярск, 2006. С. 82.