DOI: 10.17117/na.2015.11.02.348

Поступила (Received): 24.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.348.pdf>**Рожин Н.Н.****Формирование координации детей с использованием специальных упражнений и якутскими играми****Rozhin N.N.****Formation of coordination of children with use of special exercises and the Yakut games**

В работе рассматривается, развитие координации движений, в школьном возрасте, с использованием якутскими национальными играми. Координация тренируема, если систематически поставить схему плана урока. В нашем случае, мы в типовой программе урока физкультуры, включили якутские национальные игры, которое дало нам хороших результатов

Ключевые слова: координация, дети, игры

In work is considered, development of coordination of movements, at school age, with use by the Yakut national games. Coordination is trained if systematically to put the scheme of the plan of a lesson. In our case, we in the standard program of a physical education class, included the Yakut national games which gave us good results

Key words: coordination, children, games

Рожин Николай Николаевич

Старший преподаватель

Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова**Rozhin Nikolay Nikolaevich**

Senior teacher

North East federal university named
M.K. Ammosov

В 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» природа (скользкие дороги, туман и т.д.). Проблемой на сегодняшний день является то, что в Республике Саха (Якутия) идет снижение уровня физической подготовленности подрастающего поколения. Численность травматизма детей младшего школьного возраста увеличилась на 15 %, а число лиц занимающихся дополнительной программой по физической культуре уменьшилась на 20%. Это ведет к катастрофическому ухудшению здоровья будущей нации народа Саха (М.Д. Гуляев, 2010; В.П. Кочнев, 2011 и др).

В решении этих проблем особое значение приобретает поиск путей совершенствования эффективности урока физической культуры, одним из которых является достижение оптимального уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста [1].

Содержание физкультурных занятий в Республике Саха (Якутия) часто наблюдается однообразие, отсутствие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических способностей. Существенным недостатком физкультурных занятий в (СОШ) является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых. Отсутствуют, в частности, методики, основанные на развитие координационных способностей. Использование на уроках методик развития координационных способностей детей с использованием специальными физическими упражнениями и якутскими национальными играми являются привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта школьников, формирования культуры движений [2].

В специальной литературе изучение общих закономерностей возрастного развития двигательных качеств давно находится в центре внимания ученых (Н.А. Бернштейн, 1966; В.М. Волков, 1971; Л.И. Быкова, 1991). Много работ посвящено вопросам развития физических способностей в теории и методике физической культуры (Д.Д. Донской, 1968; В.М. Зациорский, 1970; В.С. Фарфель, 1977; А.В. Самсонова, 1997). В частности, значительное количество работ посвящено исследованию координационных способностей в различных видах спорта (М.А. Годик, П.Д. Макаренко, 1975; С.В. Дмитриев, 1979; Самсонова А.В., 1983; Никитин С.Н., 1990). По данным И.А. Аршавского (1965), Н. Кретчера, Р. Гринберга, (1967), В.И. Лях (1990) отмечено, что наиболее существенные изменения в развитии двигательных функций происходят в дошкольном возрасте. Однако, различные аспекты развития координационных способностей в школьном возрасте изучены очень мало (С.Н. Михайлова, 1988; О.А. Семкина, 1997).

В общеобразовательной школе основной формой занятий физической культурой является урок физической культуры. Это объясняется тем, что именно урочная форма организации двигательной активности, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует достижению необходимого для активной жизнедеятельности уровня развития физических способностей и овладению специальными физкультурными знаниями [3]. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры являются главным компонентом для обеспечения безопасности детей в условиях Республики Саха Якутия. Для выбора и разработки методики рассмотрены и выбраны специальные физические упражнения и якутские национальные игры, которая дает эффективный уровень подготовки детей чрезвычайным ситуациям.

Для определения уровня координационных способностей был использован блок специализированных тестов, которые являются информативными и обладают достаточной надежностью: Динамическое равновесие (способность к удержанию равновесия в движении), Статическое равновесие (стойка на одной ноге). Способность к ориентировке в пространстве (бег к пронумерованным медицинболам). Быстроту двигательной реакции измеряли (падение палки – реакция). Способность к согласованию (Смена положений). Способность к воспро-

изведению временных параметров (воспроизведение темпа бега на месте). Обработка полученных результатов проводилась статистическими методами по общей принятой методике.

Оценка результатов исследования проводилась путем сравнения данных тестирования с данными, имеющимися в научно-методической литературе.

Экспериментальная методика включила в себя специальные физические упражнения и якутские национальные игры направленные на развитие и совершенствование основополагающих двигательных координаций.

Специальные упражнения : Три кувырка вперед, Стойка на лопатках, Кувырок вперед, бег, Ходьба на гимнастической скамейке, Переворот боком, Спрыгивание с мата, Кувырок назад, Стойка на одной ноге (ласточка), Стойка на трех точках, Челночный бег, Бег с оббеганием барьера

Якутские национальные игры: Волк и жеребята (Боро уонна кулуннар), Ястреб и утки (Кырбый уонна кустар), Стрельба в цель с кружением (Салгыдый), Соколиный бой (Мохсоҕол охсунуута), Сокол и лиса (Мохоцол уонна сапыл).

Выполнялись после подготовительной части урока физической культуры в течение 15 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.

Основным положением в методике является систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям и создание более сложных форм координаций движений.

Метод стандартно повторного упражнения использовался нами для развития координационных способностей у детей при разучивании новых и совершенствовании изученных, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений в относительно стандартных условиях.

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.

© 2015, Рожин Н.Н.

Формирование координации детей с использованием специальных упражнений и якутскими играми

© 2015, Rozhin N.N.

Formation of coordination of children with use of special exercises and the Yakut games