

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ****FEATURES OF FORMATION OF COORDINATION ABILITIES
PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Макала кенже мектеп окучууларынын координациялык жөндөмдүүлүгүн дене тарбия сабагында өнүктүрүү тууралуу баяндайт жана методикалык өзгөчөлүктөрүн аныктап берет.

Ачык сөздөр: координация, жөндөмдүүлүк, өнүктүрүү, координациялык сапаттар, кыймыл активдүүлүгү, кыймыл машыгууларынын оптималдуу деңгээли.

В статье говорится о важности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры, раскрываются методические особенности проведения занятий физической культуры.

Ключевые слова: координация, способности, развитие, координационные качества, двигательная активность, оптимальный уровень двигательных навыков.

The article discusses the importance of development of coordination abilities at children of primary school age in literature classes, revealed methodological features of physical culture classes.

Keywords: coordination, ability, development, coordination of quality, physical activity, the optimal level of motor skills.

В современной школе координационное совершенствование на уроках физического воспитания направлено на подготовку обучающихся к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни. Поэтому одной из её задач является воспитание подрастающего поколения в соответствии с социальными преобразованиями в обществе. Это возможно при достаточном физическом развитии, соответствующем уровне координационных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Эта задача непосредственно относится к урокам физического воспитания в школе. В своей статье мы хотели обратить внимание на методику проведения уроков физической культуры в начальной школе, направленных на воспитание координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела [7. 298.]. Физиологическая сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целом. В возрастной физиологии выделяют три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной координацией — согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение; под двигательной координацией — согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

В неожиданно возникающих двигательных ситуациях учащиеся младшего школьного возраста сразу не могут принять быстрое решение и слабо ориентируются. Они со сложностями реагируют на движущийся объект, не могут сразу прогнозировать положение движущегося предмета в нужный момент. Для развития координации учителю

необходимо синхронизировать все компоненты общей и специальной физической подготовки для успешного решения двигательных задач. Он, планируя уроки физической культуры, может разработать их с использованием рациональных методов обучения, способствующих развитию координационных способностей. Он дает возможность обучающимся быстрее и увереннее выполнять различные физические упражнения, осваивать перемещения игроков в подвижных и спортивных играх, а также принимать нужные решения в игровой обстановке.

В связи с высокой информационной и эмоциональной нагрузкой, низкой двигательной активности школьников, которые не умеют эффективно организовывать свой труд и отдых, управлять вниманием и волей, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров - вызывают синдром «ранней и хронической усталости». Многие учителя на практике убеждаются в том, что современные требования, предъявляемые к школьному физическому воспитанию, обуславливают необходимость качественного улучшения педагогического процесса, его методического обеспечения и научного обоснования.

Названные нами причины ещё раз подчеркивают приоритетность развития координационных способностей учащихся младших классов. Так, Н.В. Тишина, учитель физической культуры МБУ СОШ №44 городского округа Тольятти в своей работе «Особенности развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры средствами гимнастики» ведущую роль отводит координационным функциям центральной нервной системы и подчеркивает, что 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;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей [6, 7].

Целью развития координационных способностей в младшем школьном возрасте является создание оптимального уровня двигательных умений и навыков для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и повышения спортивного мастерства, создание фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических КС, формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений, при этом учитывая их возрастные способности. В младшем школьном возрасте процесс развития КС должен идти наряду с развитием, прежде всего скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

В этом возрасте необходимо обращать внимание на развитие следующих КС:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период многие учителя называют «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Ведущую роль в трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Необходимо научить многим двигательным умениям и навыкам и на их основе достичь разностороннего развития КС, применять обширный круг двигательных действий. С этой целью мы в своей практике применяем разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из них можно рассматривать как координационные. Желательно использовать их как для обучения двигательному действию, так и для развития координационных и физических способностей. Для развития КС на уроках применяются различные методы и в связи с этим исследователь В.И.Лях рекомендует соблюдать такие дидактические принципы, как последовательность, систематичность, индивидуализация, использовать при обучении и развитии физических способностей сопряженный метод [4, 11-13.].

В рассматриваемом возрасте нужно использовать и аналитические координационные упражнения. Среди средств, в первую очередь можно рекомендовать подвижные игры и комбинированные эстафеты, элементы единоборств и спортивные игры. Эти средства развития координационных способностей нужно применять тогда, когда двигательные действия (бег, прыжки, метания, ловля, передача, броски мяча) хорошо освоены. Среди методов можно выделить стандартно – повторный, вариативный (переменный), со строгой регламентацией варьирования. Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий.

Младший школьный возраст сенситивен к учебной деятельности, является наиболее ответственным в развитии организма в целом и одним из важнейших в становлении личности человека, фундаментом хорошего психического и физического здоровья. Это в свою очередь обуславливает эффективность физического воспитания начальной школы.

В связи с вышеизложенным, нам представилось интересным изучить возможности разработки концепции влияния двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся 1-4 классов школ с различным профилем обучения. Предполагается, трансформировать доступные знания о закономерностях двигательной деятельности в инновационные подходы совершенствования координационных и интеллектуальных возможностей человека.

Список литературы

1. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С. 44-46.
2. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» [Текст] В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1994. - №1.- С. 48-50.
3. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] /В.И.Лях // Физкультура в школе. -1997. - № 5. - С. 25-28.
4. Лях В.И. Методы и критерии оценки КС школьников [Текст] / В.И.Лях // Физкультура в школе. – 1988. - № 6.
5. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов [Текст] / Н.А.Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с.
6. Тишина Н.В. Формирование профессиональных компетенций, направленных на развитие гибкости, силы и координационных способностей в

процессе физического воспитания школьников [Текст] / Н.В. Тишина. – Тольятти: 2013.- 120с.

7. Физическая культура [Текст] / Под ред. Т.Ю. Жиглова. - М.: Спорт, 2001.