Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с. Камышла, Самарской область

Учитель физической культуры

**Развитие координационных способностей**

**на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста**

Развитие координационных способностей у обучающихся, особенно у детей младшего школьного возраста, имеет большое значение в освоении нового двигательного действия. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте.

**Актуальность проблемы** состоит в том, что систематическое целенаправленное применение педагогических методов для развития координационных способностей на уроках физической культуры дает приобретение обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте. Хорошо развитые координационные способности способствуют успешному освоению физических упражнений. Являются необходимым условиям для подготовки школьников к занятиям различными видами спорта, к жизни, труду, службе в армии.

**Практическая значимость**состоит в составлении сборника игр и упражнений для развития координационных способностей.

Координационные способности включают в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

Координационные движения еще называют: сноровкой, ловкостью, статокинетической устойчивость (статокинетическая устойчивость — устойчивость к сохранению равновесия позы и движений, зависит от координации мышечных движений и устойчивости вестибулярного аппарата).

Задачей развития координационных способностей в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса-фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: от способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (силы, гибкости, выносливости), смелости и решительности; общей подготовленности обучающихся.

Изучив литературу выяснили, что наиболее эффективными методами для развития координационных способностей являются следующие методы: строго регламентированного упражнения; стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;

2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия;

3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями;

4) избирательно воспитывать физические качества.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

* строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений);
* изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот);
* изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка);
* «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой);
* выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
* метание мяча в движущуюся мишень.

 Основным методом физического воспитания в младшем школьном возрасте является игровой метод. Подвижные игры и игровые упражнения, с дополнительными заданиями и без них, предусматривают выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

К играм, развивающим координационные способности можно отнести: "рывок за мячом", "наступление", "гонка с выбыванием", "догнать-обогнать", "пионербол", "пятнашки" и еще многие другие.

Включение подвижных игр в содержание урока требует соблюдения  следующих условий: игры и игровые упражнений должны подбираться в соответствии с образовательными задачами, должны соответствовать возрасту ребёнка, должны учитываться физиологические закономерности развития, необходимо четкое объяснение правил и распределение ролей игры, игровые упражнения должны быть не травмоопасны.

Следует отметить, что при выборе подвижных игр или игровых упражнений необходимо учитывать количество занимающихся. Существуют игры, предназначенные только для большого количества детей, или, напротив, для малого. Поэтому учителю при подготовке к уроку необходимо разрабатывать различные варианты проведения подвижных игр.

Подвижные игры и игровые упражнения можно включать в уроки физической культуры лишь в тех случаях, когда применяемые в них действия хорошо освоены учащимися.

Для совершенствования координационных способностей, проявляемых в упражнениях и играх, на уроках в 1-4 классах можно проводить 1—2 игры или эстафеты, которые уже хорошо знакомы детям, и 1 — 2 новые.

Для развития координационных способностей на уроках физической культуры в разделе «Легкая атлетика» в 1 и 4 четверти для учеников 4 класса нами было отведено большее количество времени на подвижные игры и упражнения на развитие координационных способностей.

Изучение координационных способностей, обучающихся проводилось в начале и конце учебного года (октябрь, апрель-май), которое включало метание малого мяча по движущейся мишени (пять попыток), четыре поворота на гимнастической скамейке (3 попытки), челночный бег (3 попытки). Лучшие результаты заносились в таблицу и на основе их выстроены диаграммы. На диаграммах видно изменение показателей координационных способностей индивидуально по каждому ребенку на начало и конец учебного года (октябрь, апрель-май).

Анализ результатов выполнения упражнений показал, что применение методов и приемов для развития координационных способностей, свидетельствует об эффективности их использования на практике. В упражнение метание малого мяча по движущейся мишени процент детей, улучшивших показатели по классу составил 32%, на равновесие четыре поворота на гимнастической скамейке - 48%, челночном беге – 56%.

**Заключение**

        Изучив методы развития координационных способностей, пришли к выводу, что наиболее эффективными являются методы: строго регламентированного упражнения; стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

        Применение этих методов на уроках физической культуры   позволило качественно повысить уровень координационных способностей у детей.

Можно сделать вывод: Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие.

**Список литературы**

1. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. //Психология развития. - СПб: Питер, 2001. - 512 с.

2. Гогунов, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта.Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений, - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 312 с.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.

5. Коробейников, П.В. Методика развития координационных способностей на занятиях Ашихара каратэ у детей 7-9 лет. – Перспективы науки: Изд. «ТМБиринг», 2012 №8.-с.28-32

6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие / Б.Х. Ланда - М.: Советский спорт, 2011.

7. Лях, В.И. Физическая культура в школе. «Совершенствование специфических координационных способностей», 2001, № 2

8. Подвижные игры: Учебное пособие. / под общ. ред. В.Ф. Мишенькиной - Омск: 2004.

9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – Ростов/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

10.  Спортивные игры. Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 520 с