(cc) BY

Карпенко Марина Николаевна
студентка
Соловейченко Елена Георгиевна
старший преподаватель
Олейник Александр Александрович
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема координационных способностей у школьников, а также влияние подвижных игр и упражнений на развитие координации. Делается вывод, о том, улучшению навыков координации у школьников способствуют игры, которые вызывают быстрый переход от одного действия к другому.*

Ключевые слова*: физическая культура, развитие координации, игровые упражнения.*

В настоящее время дети в школе обучаются по типовой школьной программе, разработанной специалистами с учетом принципов физической культуры, а также научных данных о динамике физического развития детей и формировании мелкой моторики, умений и навыков. В зависимости от особенностей материально-технического обеспечения школы, наличия каких-либо спортивных задатков и природных особенностей территории, некоторые отклонения и приспособления разрешаются школой и учителями физической культуры.

При обучении младших школьников игры должны присутствовать как средство физического воспитания и способствовать гармоничному развитию. Проблема не в их отсутствии, а в зачастую высокомерном отношении учителей к

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обеспечению их разнообразия и последовательности в пользу решения только образовательных задач.

Наиболее благоприятные условия для развития координации в младшем возрасте. В этом возрасте мышление у детей наглядно-действенное. Это означает, что для того, чтобы представить и запомнить, как что-то делается, ребенок должен не только смотреть, но и сам выполнять действие. Сочетание видения и действия подталкивает ребенка к логическому мышлению, необходимому для его полноценного развития [3].

Координация движений поддается тренировке, например воздействие образовательного процесса, конкретно направленное на его развитие. Высокая степень развития координации движений положительно сказывается на развитии у детей новых двигательных навыков. Постепенное нарастание сложности задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Движения ног и рук могут быть: одновременными, попеременными, последовательными. Движения легче координировать, когда они одновременные и однонаправленные альтернативные движения сложнее. Для развития координации в упражнениях для рук и ног необходимо учитывать возрастающую сложность. Кроме того, необходимо давать упражнения, в которых тренируются руки или ноги или туловище, так сказать, изолированно, а затем постепенно вводить упражнения, сочетающие движения рук, ног и туловища [1].

Наиболее эффективные способы развития у учащихся координационных навыков – игры и упражнения. Подвижные игры, хотя и не являются преобладающими, являются основным видом деятельности детей младшего школьного возраста. Центральным и характерным элементом игровой деятельности является создание образных ситуаций и их реализация в игровой среде, создаваемой ребенком. Через игру ученик продолжает развивать свои физические, вокальные, умственные способности, учится правильно оценивать свои силы и свои способности справляться с другими.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Подвижные игры помогают достичь гармоничного физического развития естественным способом через освоения основных видов движений (ОВД), к которым относятся: ползание, ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, статическое и динамическое равновесие. Все подвижные игры разделяются на четыре группы по возрастанию психомоторной нагрузки в них:

I. Игры с легкой нагрузкой. Характеризуется крайне низкой интенсивностью упражнений и преимущественно небольшими группами мышц. Практически все упражнения выполняются в исходном положении сидя, разрешены короткие прогулки. Их используют в лечебной физкультуре для детей с различными врожденными патологиями или в функциональном периоде лечебной физкультуры после перенесенного заболевания. Подобное занятие проводится не более 5–10 минут индивидуально или лицом к лицу с 2–4 практикующими под постоянным наблюдением.

II. Игры с умеренной нагрузкой. По форме и содержанию они схожи с играми первой группы, но здесь есть задания по ходьбе, большее количество учеников и даже элемент соревнования, преследующий цель, исключительно мотивирующую на качество задания. Продолжительность занятия увеличена до 15 минут, а по желанию занимающихся игра повторяется до 5 раз [2].

III. Игры с тонизирующей нагрузкой. Их используют в период обучения физиотерапии или как отдых у здоровых детей. Продолжительность урока – около получаса, что уже в объеме при приближении к игровому занятию по физической культуре с учетом подготовительной части урока. Эти игры уже способны тренировать быстрые реакции и движения, координацию, мышление и внимание.

IV. Игры с тренирующей нагрузкой. Такие игры можно использовать как в общеобразовательной школе для детей основной группы, так и в спортивных отделениях на начальном этапе подготовки юных спортсменов. В играх используются динамические беговые упражнения, бег 26 интервалами с резкими ускорениями и торможениями, со сменой направления. Это значительно улучшает скорость и реакцию детей, а также значительно улучшает координацию и мышление

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

во время игры, что положительно может быть перенесено в любой игровой вид спорта [1].

Таким образом, для улучшения навыков координации используются игры, которые вызывают быстрый переход от одного действия к другому в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 213 с.

2. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // Физическая культура и спорт. – 2014. – №8. – 109 с.

3. Огульчанский В.А. Развитие физических качеств у детей школьного возраста игровыми и соревновательным методами / В.А. Огульчанский, В.М. Замота, В.А. Левчук, В.И. Горсткина // Подготовка спортивного резерва и здоровье. – Волгоград, 2018. – С. 104–106.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)