

Буравлева Эльвира Викторовна

воспитатель

Реннер Ксения Сергеевна

Сумарокова Галина Сергеевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №45 «Росинка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ПРОБЛЕМА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Проанализирована научно-методическая литература, отдельно рассматривается методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: исследование, методика, координационные способности, младший дошкольник.

Координационные способности представляют собой целостный и сложный комплекс поведения, который состоит во взаимосвязи с биологическими и внешними факторами.

Научно доказано, что физические упражнения стимулируют нормальную жизнедеятельность человека, а также биологическое развитие, особенно на ранних этапах онтогенеза.

Результаты формирования координационных способностей более значимы, если начинать заниматься их развитием в детском возрасте. Дети постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее овладевать более сложными в координационном отношении двигательными навыками, как спортивными, так и трудовыми.

Физическое развитие ребенка – процесс непрерывный и поступательный. По мере взросления индивидуума оно характеризуется определенным комплексом морфофункциональных свойств организма, взаимосвязанных между собой и с окружающей средой.

Именно в периоды интенсивного развития организма особенно ярко выражается взаимосвязь координационных способностей и здоровья человека. Современные ученые активно ведут поиск методов изучения и оценки координационных способностей детей, чтобы определить наиболее оптимальные физические нагрузки в разные периоды взросления и которые позволили бы не только оценить, но и положительно влиять на организм посредством физической активности [3, с. 35].

Тем не менее, вопрос физической активности и координационных способностей в детском возрасте остается одним из актуальных. Яркая особенность образа жизни современного ребенка – сниженная двигательная активность, сниженные мышечные затраты и физические нагрузки, при этом происходит постоянное увеличение нервно-психических нагрузок.

На данный момент очень актуальным является утверждение А.Г. Щедриной [5], что в сегодня не найдено более физиологических методик стимуляции различных систем организма, чем мышечная деятельность.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию.

Под координационными способностями современная наука понимает способность целесообразно строить целостные двигательные акты; способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий [3].

Данные характеристики довольно похожи, но при этом имеют и свои особенности. Сложно представить, например, школьника, который отлично выпол-

няет комплекс разученных движений или упражнение, но при этом не может правильно продемонстрировать их при внезапно меняющихся условиях выполнения.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента», который в дальнейшем позволит развивать эти способности и осваивать знания, умения и навыки для того, чтобы выполнять упражнения, связанные с координацией и ловкостью. Данный возрастной период – «золотой возраст» для того, чтобы развивать координационные способности, поскольку именно сейчас они могут развиваться очень быстрыми темпами.

Ведущая роль при определении координационных способностей отводится координационным функциям, за которые отвечает центральная нервная система. При регулярных занятиях физической культурой, организм существенно укрепляется физически, происходит активизация функций всех систем организма, улучшение работы организма и мобилизация функциональных возможностей и координационных способностей.

Кроме вышесказанного, у учащихся, регулярно посещающих занятия физической культуры, выше уровень адаптации к окружающим воздействиям.

Определить уровень координационных способностей позволяют следующие способности человека:

- быстрая реакция на различные сигналы, например, на движущийся объект;
- точное и быстрое выполнение двигательных действий за минимальные промежутки времени;
- дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения;
- приспособляемость к изменяющимся ситуациям, необычным постановкам задач;
- прогнозирование (предугадывание) положения движущихся предметов в нужные моменты времени;
- ориентировка во времени двигательных задач [3].

При развитии координационных способностей младших школьников специалисты рекомендуют использовать следующие основные методы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования.

Так, С.К. Гамидова [1] считает, что, осваивая новые локомоции, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Он подчеркивает, что, обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. В.П. Губа [2], не только поддерживает точку зрения С.К. Гамидовой [1], но и отмечает, что прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке [2].

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, считает О.В. Козырева [4], что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Однако, такие ситуации, считает О.В. Козырева [4], если соблюдаются методически верные подходы, могут быть использованы для улучшения двигательного-координационных способностей – ведь они совершенствуются в процессе преодоления координационных трудностей, через их преодоление. То есть, резюмирует О.В. Козырева, утомление не всегда является фактором, ухудшающим координацию движений.

Когда основа техники движений сформирована в качестве прочного навыка, считает она, выполнение упражнений на фоне некоторого компенсированного утомления может, по всей вероятности, способствовать совершенствованию некоторых сторон двигательной координации [4]. Специалисты убеждены в том, что преодоление утомления, возникающего в процессе многократного воспроизведения сложных координационных действий, является фактором воспитания своего рода координационной выносливости.

Список литературы

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2000. – 120 с.
3. Ильин Е.П. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / Е.П. Ильин // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1 (35). – С. 35–38.
4. Козырева О.В. Разновариативные игры для детей дошкольного возраста / О.В. Козырева // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2012. – Вып. 2. – С. 60–69.
5. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 164 с.