

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Харченко Екатерина Борисовна,**

учитель физической культуры

МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 31»

г. Киселёвск, Кемеровская область

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье представлены результаты исследования влияния координационных упражнений на физическое и умственное развитие обучающихся младшего школьного возраста, проведённого на базе МБОУ «ООШ № 31» г. Киселёвск Кемеровской области.*

*Ключевые слова:* координация, физическое развитие, исследование, тест, упражнение.

Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. Об этом неоднократно говорили и писали многие известные специалисты (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия и др.) [1, с. 14].

Специалисты, изучавшие развитие интеллекта у детей младшего школьного возраста, постоянно говорят об устойчивой корреляции уровня развития мышления и двигательной активности ребенка, и, прежде всего, уровня развития мышления и координации движений [4, с. 23].

Термин «координация» происходит от латинского coordinatio – взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи [3, с. 27].

В управление движениями человека включены высшие формы деятельности мозга, связанные с сознанием, что дало основание называть соответствующие движения произвольными.

От этой способности существенно зависит прогресс и в физическом и умственном развитии детей. Под координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокинетической устойчивости и др.

Координационные способности, – пишет В.И. Лях, – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [4, с. 17].

Эта работа является очень интересной и актуальной, т.к. 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 называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей. Координационное совершенствование направлено на подготовку подрастающего поколения к усложняющимся условиям современного обучения, производства, а также высокому темпу жизни.

Совместно с обучающимися при поддержке учителей и родителей провели исследование, в ходе которого изучали особенностей влияния координационных упражнений на их умственное и физическое развитие. Мы предположили, что систематическое выполнение координационных упражнений благотворно влияет на физическое и умственное развитие детей.

Выборка, на которой проводилось исследование, представляет собой группа детей № 1 из 1 «Г» класса МБОУ «ООШ № 31», занимающиеся 1-й год спортивной гимнастикой на базе МБОУ ДОД «Центра развития творчества детей и юношества» г. Киселёвска, группа детей № 2 1 «Г» класса МБОУ «СОШ № 28» и

контрольная группа детей № 3 1 «Г» класс МБОУ «ООШ №31», которые не посещают спортивные секции, но ходят на уроки физкультуры в школе. Общее количество человек – 43, возраст – 6–8 лет.

Сначала в доступной для детей форме рассмотрели виды и особенности координационных способностей. Затем, совместно с учителем начальных классов подобрали методики, направленные на изучение влияния развития координационных способностей в младшем школьном возрасте. Для исследования применена методика для определения уровня умственного развития детей 7 – 9 лет (Э.Ф. Замбицявиичене) и тесты для определения способности к равновесию [2, с. 46–49]. Провели диагностические исследования до эксперимента во всех группах и после в тех же группах.

Занятия с детьми группы «Ритм», занимающимися спортивной гимнастикой во внеурочное время, проводились в течение учебного года 2 раза в неделю (помимо уроков физкультуры). Т.к. дети младшего школьного возраста любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия, то значительное число упражнений во время занятий приближались к играм или проводились в форме игры. Например, подготовка к тесту «Три кувырка вперёд» для комплексной оценки проявления координационных способностей обучающихся проводился наподобие подвижной игры «Салки» (дети догоняют друг друга, выполняя кувырки вперёд).

В конце учебного года при сравнительном анализе по результатам исследования в трех группах увидели положительную динамику в группе № 1. В процентном соотношении до эксперимента: у 80% средний показатель, и только 20% имеют высокий показатель, а после эксперимента: высокий уровень и выше среднего у 50% детей, а средний показатель – у 50%.

В группе № 2: до эксперимента: 100% детей показали результат ниже среднего уровня. Это связано с тем, что в группе занимаются дети, которые занимались спортивной гимнастикой или танцами в дошкольном учреждении. Во время

эксперимента дети данной группы посещали только уроки физкультуры, предусмотренные программой начальной школы. После же эксперимента: высокий уровень и выше среднего показали 50%, средний – 50% детей.

Группа обучающихся № 3 также сдавали *тест «Три кувырка вперёд» на время*. Результаты следующие: ниже среднего уровня – 40%, средний – 60%.

Необходимо отметить, что *данные динамического равновесия* так же отличаются числовыми показателями до и после в экспериментальных группах.

В группе № 1 (в процентном соотношении до эксперимента) 40% детей выполнило повороты на время на скамейке на «хорошо», 60% – на «удовлетворительно». После эксперимента результаты улучшились, 30% ребят выполнило задание на «отлично», 50% – «хорошо», 20% – «удовлетворительно». Группа № 2 до эксперимента имела следующие показатели по указанному выше критерию: «удовлетворительно» – 80%, «хорошо» – 20%. После эксперимента: «удовлетворительно» – 30%, «хорошо» – 70%. Группа № 3 до эксперимента имела следующие показатели по указанному выше критерию: «достаточно» – 30%, «удовлетворительно» – 50%, «хорошо» – 20%.

*Оценка способности к динамическому равновесию (количество поворотов на скамейке, на время, за 20 сек.).* Показатели в группе № 1 до эксперимента: «достаточно» – 10%, «удовлетворительно» – 60%, «хорошо» – 30%. После эксперимента: «удовлетворительно» – 40%, «хорошо» – 60%. Группа № 2 до эксперимента имела показатели: «достаточно» – 10%, «хорошо» – 20%, «удовлетворительно» – 70%. После эксперимента: «удовлетворительно» – 60%, «хорошо» – 40%. Показатели группы № 3 после проведения эксперимента: «достаточно» – 50%, «хорошо» – 10%, «удовлетворительно» – 40%.

После определения уровня умственного развития детей 6 – 9 лет по методике Э.Ф. Замбицявичене и подсчёта результатов до и после эксперимента в разных группах обучающихся следующие: группа № 1: уровень успешности до эксперимента: 30% – высокий уровень, 50% – выше среднего, 20% – средний. После: 50% – высокий, 20% – выше среднего, 30% – средний. Группа № 2: до экспери-

мента: 10% – высокий, 60% – выше среднего, 30% – средний. После, 20% – высокий, 50% – выше среднего, 30% – средний. Группа № 3: выше среднего – 50%, средний – 20%, ниже среднего – 30%.

Таким образом, оценка комплекса проявления координационных способностей детей трёх групп, их способности к динамическому равновесию, и, учитывая возрастные особенности детей младшего школьного возраста, сложность проверочных тестовых заданий на равновесие и координацию, дала следующие результаты: самый высокий показатель в группе № 1, на втором месте группа обучающихся № 2, контрольная группа № 3 (дети, которые не посещали спортивные секции, ходили на уроки физкультуры в школе, но не выполняли специально подобранных упражнений на протяжении исследования), удовлетворительно и хорошо справилась с тестовыми заданиями.

Показатели определения уровня умственного развития детей 6 – 9 лет и уровня успешности, также изменились в лучшую сторону, т.к. в комплекс упражнений специально были включены перекрёстные и круговые движения, которые благотворно влияют на умственные способности младших школьников.

Следует отметить и тот факт, что среди детей, участвовавших в исследовании, есть ребята, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Выявились ребята, которые хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм. Но в любом случае данные исследования позволили нам сделать вывод, что очень важно с раннего возраста развивать координационные способности, которые оказывают положительное влияние на развитие интеллекта младших школьников.

### ***Список литературы***

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235с.
2. Блинов Н.Г. Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. [Текст]/ Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.

3. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]/ П.К. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 146 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. [Текст]/ В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 204 с.
5. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 354 с.
6. Харре Л. Учение о тренировке. [Текст]/ Л. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 107 с.