

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов Белгородской области»

Развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте.

Подготовил: Даньков Павел Николаевич,
учитель физической культуры ОГБОУ «РСШ с УИОП»

август 2021г

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей (КС). Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС.

Главная задача координационного совершенствования в младшем школьном возрасте – обеспечение широкого базиса и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы успешно ее решить, младших школьников в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно рассматривать как координационные. Самой широкой из них является группа общеподготовительных упражнений

Много внимания в младшем школьном возрасте необходимо уделять общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, обручами

Среди упражнений, комплексно действующих на координацию и ловкость, в первую очередь следует назвать подвижные игры, а комбинированные упражнения, элементы единоборств и спортивных игр. Эти средства развития КС можно применять, когда двигательное действие хорошо освоено, иначе могут сложиться неправильные координации, исправить которые непросто. Особенно целесообразны названные комплексные средства тогда, когда стоит задача научить применять освоенные двигательные действия в изменяющейся обстановке.

В младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения совершенно необходим в работе с младшими школьниками, однако по мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, он должен уступить место методу вариативного упражнения. В противном случае приобретаемые навыки могут перейти в косные стереотипы, а это недопустимо, так как техника движений в дальнейшем будет существенно перестраиваться в связи с ростом физических способностей и значительным увеличением размеров тела.

Среди приемов, относящихся к методу вариативного упражнения, в младшем школьном возрасте должны преобладать приемы строго регламентированного варьирования. Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и

организации занятий. Младшие школьники приступают к этим упражнениям с большим подъемом и желанием, но всякая эмоциональность может быть причиной шума и баловства. Поэтому первое обязательное условие построения занятий – четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя. Так как запас двигательных умений и навыков, особенно у учеников 1-2 классов, весьма ограничен, второе условие – обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий. Наконец, третье – строгое соблюдение общих дидактических принципов.

Общеразвивающие упражнения включены в программу начальной школы. С их помощью можно успешно решить самые разнообразные задачи, в том числе образовательные. Выполняя общеобразовательные упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность даже самых простых, а тем более относительно сложных общеразвивающих упражнений, являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к координационным.

Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. Применять их не обязательно в том порядке, в котором они изложены, можно и выборочно, включая по 3-4 из них в каждый урок начальной школы. При выборе общеобразовательных упражнений для конкретного урока следует идти от простого к сложному. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-4 мин. на общеразвивающие, координационные упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные ощущения, восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих координационных упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений на координацию не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам

Учитель и дети должны особенно внимательно следить за правильностью выполнения первых попыток. Освоенные общеразвивающие упражнения следует объединить в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа и ритма.

