

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Красноярский государственный педагогический университет им.

В.П.Астафьева (КГПУ им. В.П.Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль – «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Проблемы развития координации у обучающихся в начальной школе

Выполнил:

Рамазанов Рустам Эльдар оглы

Форма обучения - очная

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры ТОФВ

Романенко Наталья Сергеевна

Дата (защиты) _____

Оценка _____

Красноярск, 2018

Содержание

Введение.....	3
1. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	5
2. Психолого–педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	10
3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	14
4. Координационные способности и методические основы их воспитания у младших школьников.....	18
5. Выводы.....	26
6. Список используемой литературы.....	27

Введение

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.(29)

Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы».(28)

Ю.Ф. Курамшин указывает, что «...координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции».

Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека.(28)

Физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ. Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Много можно постичь в движении, в двигательной *игровой деятельности*. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь «школу эмоций», смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.(22)

Цель работы: выявить особенности развития координации у детей в начальной школе

Задачи работы:

- 1.Рассмотреть анатомо-физиологическую характеристику детей младшего школьного возраста
- 2.Рассмотреть психолого–педагогическую характеристику детей младшего школьного возраста
- 3.Изучить особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста

4. Рассмотреть координационные способности и методические основы их воспитания у младших школьников

1. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Один из краеугольных камней осуществляемой в стране, реформы школы повышения эффективности воспитания и обучения на основе учета возрастных особенностей организма школьника. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирования физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей характерных для определенных этапов развития детей.(9)

Методика физического воспитания детей должна отвечать возрастным морфофункциональным и психическим особенностям их организма. Известно, что для детей младшего школьного возраста, наиболее обременительным элементом школьного режима является длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Поэтому позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе упражнений во время физкультминуток.(3)

У 6-ти летних детей наблюдается бурный рост тело в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растет скелет и мускулатура, усиливается процент окостенения, начинается формирования и окостенения грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем,

Что делает организм 6-ти летнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам,

психическому напряжению. Поэтому школьный режим шестилеток должен включать

разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности.(2)

Установлено, что в возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, позволяющие выполнять продолжительное время отработанную работу умеренной интенсивности.

Сердечно сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70 процентов, от максимальной. Многими авторами показана возможность развития выносливости у 6 - 7 летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительного занятия циклически повторяющихся комплектов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Высокая эффективность педагогического воздействия объясняется тем, что в 6-7 лет наблюдается естественный бурный прирост выносливости и как следствие повышенной чувствительности к воздействию физических нагрузок, направленных на ее развития.(6)

Стимулировать развития выносливости необходимо, так как оно тесно связано с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств.(1)

Такие нагрузки, как, например, бег, умеренной интенсивности (40-60% от максимальной скорости), способствуют повышению функциональных

возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет должен составлять 1000 - 1500 метров, которые они успешно преодолевают за 6,5-9 минут без особого напряжения. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем

движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности.(11)

Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более мощных по координации двигательных действий.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спорт деятельности.

Возраст 7-9 лет характеризуется замедлением темпа роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития, и способствует в этом возрасте технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости.(24)

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно падает.

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на

снарядах). С 9 до 11-12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим, силовым упражнениям.(18)

У девочек силовая выносливость с 9 до 11 лет достигает 15-16 -летних девушек. Статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением.

Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы для выполнения упражнения необходимо применять статические условия при обязательном контроле для дыхания.

Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища. В связи с тем, что относительные величины мышц (на 1 кг части тела).(19)

Близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазания в наклонном и вертикальном положении). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна,

Бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой большую задержку роста.(11)

Необходимо избегать сенометрических упражнений, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, приведет к плоскостопию, нарушениями осанки у детей.

Ограничена у детей младшего школьного возраста, и способность работать в долг. Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь один литр. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам. В состоянии покоя, и тем более

при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы.(21)

В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательные формирования которого происходит уже в подростковом возрасте.(5)

Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная деятельность.(26)

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.(10)

В этом возрасте у детей слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движении. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие советы, запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения.(26)

2. Психолого–педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста

Функция внимания у младших школьников ещё недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причём в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не многочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет.(5)

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им ещё не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлечшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают всё то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребёнка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более, критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно,

критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно осваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.(26)

Правила игры руководитель должен излагать коротко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести всё изложенное в действиях. (9) Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что

воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети не внимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I-III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначить их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.(6)

Выбор водящего должен способствовать у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, ещё очень не совершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.(16)

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного

выхода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил, руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности,

неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит ещё слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть лёгким, удобным по объёму, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.(9)

Прежде чем ребёнок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутивным, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них в месте с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения. (26)

Кроме того, в игре проявляется изобретательность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создаёт потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приёмам.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги всё более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям

возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.(25)

3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста

Образовательные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста связаны с формированием двигательных умений и навыков, обогащением двигательного опыта, также с приобретением знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о двигательном режиме, личной гигиене, закаливании.(23)

Система условных связей сформированная в этом возрасте отличается значительной прочностью и оказывает влияние на двигательные способности в последующей жизни. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как в последствии на их ускорениям придется затратить значительно больше времени и усилий.(1)

Оздоровительные задачи состоят в содействии естественному развитию организма детей, обеспечении повышения его функциональных возможностей, формировании осанки, борьбе с избыточным весом учащихся.

Развитие физических качеств – одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в начальной школе. В наибольшей мере это касается быстроты и координационных способностей, так как обучение в младших классах совпадает с периодом, наиболее благоприятным для интенсивного развития именно этих качеств.(3)

В развитии выносливости главной задачей является способность повышению огромных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить рост общей выносливости.

Выносливость у младших школьников развивается как в результате суммарного эффекта от нагрузок, связанных с воспитанием других качеств,

так и в специально направленных занятиях. Некоторые специалисты успешно применяют с этой целью продолжительный бег со скоростью 60 % от максимальной.

Поскольку воспитание выносливости сопряжено с выполнением упражнений на фоне наступившего утомления, то им следует заниматься в конце урока после обучения новому материалу или после выполнения упражнений на быстроту и ловкость.

Многokратное, однообразное повторение упражнения с целью выполнения выносливости не привлекает младших школьников.(17)

Задачи в развитии силы связаны, прежде всего, с формированием осанки и укреплением отстающих в развитии мышечных групп.

В развитии силы у младших школьников основным следует считать метод повторных усилий. Когда упражнения повторяется многократно (8-12 раз), то это способствует утомлению мышечных волокон и росту мышечной массы. Большое внимание необходимо уделить мышечным группам, которые формируют осанку. Здесь применены и кратковременные статические упражнения. Упражнения для развития силы должны применяться не только на уроках, но и в качестве домашнего задания.

При воспитании скоростных качеств, следует стремиться развивать у детей способность к высокому темпу движений, что сделать в старшем возрасте будет уже чрезвычайно трудно. Игровые и соревновательные методы как нельзя лучше способствуют решению этой задачи. Следует отдавать предпочтение целостным двигательным действиям и избегать узкоспециальных упражнений. Учитывая исключительную важность быстроты и сенситивный возраст занимающихся, скоростные упражнения должны включаться во все уроки физической культуры в начальных классах.(18)

Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы ее показатели не снижались по мере естественного

возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы. Единство развития координационных способностей и гибкости обуславливает широкие возможности для воспитания физического качества ловкости, её высокого проявления в жизнедеятельности человека. Например, преодоление препятствий разной высоты, передвижение на лыжах, коньках и т.п. требуют не только хорошей координации, но и оптимальной подвижности в суставах.

Упражнения для развития гибкости следует применять после разогрева (**разминка**); они могут чередоваться с силовыми упражнениями, производится на фоне утомления. Критерии достаточности этих упражнений служит ощущение боли в момент выполнения.

Занятия физическим и упражнениями, игры создают условия для решения задачи нравственного воспитания. Несмотря на существования определенных правил, в игре всегда создаются ситуации, на примере которых можно показать детям, «что такое хорошо и что такое плохо».(20)

Пробуждение интереса к физической культуре и спорту, задача которую следует решать уже в начальной школе, так как привычки, заложенные в детстве, весомо прочны. Стойкий интерес к физическим упражнениям у детей может быть вызван только тогда, когда занятия будут приносить им радость.

Основные средства физического воспитания младших школьников представленных в школьной программе. Упражнения основной гимнастики призваны обогатить двигательный опыт детей и способствовать развитию физических качеств.(23)

Строевые упражнения построения в шеренгу, колонну, круг, передвижения и выполнение строевых команд, перестроения и элементы фигурной маршировки- включаются в содержания большинства уроков физической культуры, приучая детей к организованности и коллективным действиям.

Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами обладают весьма широким диапазоном воздействия и применяются для решения основных задач физического воспитания младших школьников, как на уроке, так и во внеклассных занятиях. В равной мере сказанное относится к ходьбе и бегу в различных вариантах. Так, бег с преодолением препятствий и челночный бег 3х1 Ом хорошее средство для развития ловкости, продолжительный равномерный бег (1-2км) способствует повышению выносливости, а пробегаая 30 метров с максимальной скоростью – развитию быстроты.(3)

Элементы акробатики, броски набивного мяча весом 1 кг, метание малого мяча в цель разнообразные прыжки, упражнения в равновесии и лазание, танцевальные движения – далеко не полный перечень средств, для развития силы, ловкости, быстроты и обучения умениям и навыкам, предусмотренным школьной программой.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения, методы использования слова и методы обеспечения наглядности. Примечательно к возрасту занимающихся привлечение названных методов сопряжено с некоторыми особенностями, на которые учителю следует обратить внимания.

4. Координационные способности и методические основы их воспитания у младших школьников

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием *ловкость* – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.(22) Ловкость – сложное комплексное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.(7)

«Под двигательными координационными способностями человека понимаются его способности к согласованию определенных двигательных действий и операций в единое целое с учетом поставленной цели и взаимодействия с другими уровнями координации деятельности человека» (Сулейманов И.И., 1986).

Е.П. Ильин (2000) под координацией понимает «характеристику двигательных действий, связанную с управлением, согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием необходимой позы». К ним относятся способности к воспроизведению, оценке, отмериванию,

дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.

Для успешного решения двигательной задачи Д.Д. Донской (1971) предлагает выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. По мнению Е.П. Ильина (2000), следует разделять внутримышечную, межмышечную и сенсорно-мышечную координации.(22)

Д.Д. Блуме приводит классификацию общих координационных способностей и выделяет следующие их разновидности:

1. Ориентационную способность, под которой понимается способность к изменению и определению положения тела и его частей в пространстве и времени, с учетом меняющейся ситуации.
2. Способность к сочленению движений отдельных частей тела между собой, выражающаяся во взаимодействии пространственных и силовых параметров движения.
3. Дифференцировочную способность, т.е. способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движений, а также движения в целом.
4. Способность к равновесию, под которой понимается: а) способность к удержанию тела в состоянии равновесия (статическое равновесие) и б) способность к возвращению в состояние равновесия во время движения (динамическое равновесие).
5. Реагирующую способность – способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу.

6. Способность к переключению, т.е. способность к проектированию оптимальной программы действий, контролю, корректировке и перестройке её двигательной реакции в соответствии с актуальной или предполагаемой ситуацией.
7. Ритмическую способность, определяющую и реализующую характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.(10)

П.Хиртц, Г.Людвиг и И. Вельнитц (1981) выделяют следующие общие или фундаментальные координационные способности:

- Кинестетическую дифференцировочную
- Пространственную ориентационную
- Реагирующую
- Способность к равновесию
- Ритмическую

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- Способности человека к точному анализу движений
- Деятельности анализаторов и особенно двигательного
- Сложности двигательного задания
- Уровня развития других физических способностей
- Смелости и решительности
- Возраста
- Общей подготовленности занимающихся.(7)

Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.(12)

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств и методов воздействия на координационные способности школьников.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая её подвижность в упражнениях на равновесии и т.п.; бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменяющихся условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики, упражнения в равновесии.(13)

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазания.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры,

единоборства, кроссовый бег, передвижение на лыжах по пересечённой местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.(25)

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Воспитание ловкости через увеличение запаса двигательных умений и навыков и путем приобретение способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой процесс довольно продолжительный. В этой связи к развитию ловкости у детей следует приступать как можно раньше: желательно с приходом их в школу.(22)

Материал, способствующий развитию этого качества, следует включать в каждый урок физической физкультуры.(23)

Воспитать ловкость следует в подготовительной и в начале основной части урока. При выполнении сложных по координации упражнений сериями интервалы отдыха должны быть достаточными для воспитания.

Из числа *методических приемов*, которым пользуются для развития ловкости в процессе физического воспитания младших школьников, можно рекомендовать:

а) применение необходимых исходных и конечных положений при выполнении упражнений;

б) «зеркальное» выполнение упражнений;

в) выполнение упражнений в равновесии. (15)

Необходимы приемы, стимулирующие желание заниматься, для чего уместно применение игрового и соревновательного методов. Взаимодействия физических качеств у детей 6-9 лет, как правило, положительное, что позволяет в методике воспитания этих качеств, прибегать к комплексному подходу. Это означает, что в одном уроке могут успешно сочетаться упражнения на быстроту, силу, гибкость, ловкость и по суммарному воздействию - на выносливость.

При воспитании координационных способностей используются следующие *основные методические подходы* (27):

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. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. (27)

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 восприятия. Данный методический приём широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и т.д.) и профессионально-прикладной подготовке.

4.Преодоление нерациональной мышечной напряжённости. Дело в том, что излишняя напряжённость мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определённую дискординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорта используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.(20)

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

Метод варьированного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два полметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приёмов(14):

-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 полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

-изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лёжа; выполнения 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 вперёд, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

-“зеркальное” выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в прыжках в высоту и в длину с разбега, метание спортивных снарядов “не ведущей” рукой и т.п.);

-выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения на равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приёмы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересечённой местности). Преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнёров.(10)

Эффективным методом воспитания координационных способностей является *игровой* метод. С дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определённых условиях, либо определёнными двигательными действиями и т.п.(9) Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающийся достаточно физически и координационно подготовлен в предполагаемом для состязания упражнениях. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся ещё недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.(4)

5. Выводы

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха

Для достижения цели курсовой работы - выявить особенности развития координации у детей в начальной школе—путём анализа литературных источников мы решили четыре поставленные задачи и сделали следующие выводы:

1. . Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирования физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей характерных для определенных этапов развития детей. Поэтому школьный режим младшеклассников должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности.

Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как оно тесно связано с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств. Комплексное развитие

физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более мощных по координации двигательных действий. В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательные формирования которого происходит уже в подростковом возрасте.

2. Функция внимания у младших школьников ещё недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей. Прежде чем ребёнок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутивным, любознательным и предусмотрительным. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр.

3. Развитие физических качеств – одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в начальной школе. В наибольшей мере это касается быстроты и координационных способностей, так как обучение в младших классах совпадает с периодом, наиболее благоприятным для интенсивного развития именно этих качеств. Занятия физическим и упражнениями, игры создают условия для решения задачи нравственного воспитания. Пробуждение интереса к физической культуре и спорту, задача которую следует решать уже в начальной школе, так как привычки, заложенные в детстве, весомо прочны.

4. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной,

динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазания. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически.

6.Список используемой литературы

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания»
2. Бекузарова Н.В. Привычка культурного поведения как один из признаков организованности младших школьников / Научный ежегодник КГПУ. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. Вып.2.Т.1. – с.194-195.
3. Богданова Г.П. «Физическая культура в школе»
4. Большенков В.Г., Нарбаев Р.Д. Подвижные игры с мячом. №3 с.25. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1995 г.
5. Волохитина М.И. Очерки психологии младших школьников. – М.: АПН РСФСР, 1959. – с.214.
6. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. Учебное пособие для пед. ин-тов. М., “Высшая школа”, 1974.
7. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей./ “Физическая культура в школе”, №6 с.46, 2001 г.
8. Гуревич Н.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1988. –с.79.
9. Журов М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 160 с.
- 10.Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры»
- 11.Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1977. - с.224.

- 12.Лях В.И. Координационные способности школьников. №4 с.6, №5 с.3 / Журнал “Физическая культура в школе”. 2000 г.
- 13.Лях В.И. Развивать координационные способности. №5 с.32. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1996 г.
- 14.Лях В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей. №2 с.7. / Журнал “Физическая культура в школе”. 2001 г.
- 15.Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников. №9 с.20. / Журнал “Физическая культура в школе”. 1990 г.
- 16.Макарова О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса. №4 с.7. / Журнал “Физическая культура в школе”. 2001 г.
- 17.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 18.Мир детства: Младший школьник / под редакцией А.Г. Хрипковой. – 2-е издание. – М.: Педагогика, 1988. – с.272: ил.
- 19.Образно-методические лекции по педагогике, психологии, физиологии.
- 20.Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. / Под редакцией А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с., ил.
- 21.Петришина О.Л., Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. – М.: “Просвещение”, 1979.
- 22.Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы докладов Всерос.научн.-практ.конф. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004г.
- 23.Программа физического воспитания учащихся I-IV классов.
- 24.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – с.608: ил.

25. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., "Физкультура и спорт", 1979.
26. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Работы советских психологов периода 1946-1989 гг./ под редакцией И.И. Ильмова, В.Я. Ляудис. – М.: Издательство московского университета, 1981. – с.304.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.