

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

Заяц А.Н., Таргоня А.Г., Таргонский Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Физическое воспитание в системе образования нашей страны традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку подрастающего поколения к жизни. Оно формирует систему ценностных ориентаций личности на физкультурно-спортивную деятельность (здоровый образ жизни), обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Отличительными особенностями физического воспитания выступает его направленность на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, совокупность которых в решающей мере определяет умственную и физическую работоспособность учащихся [1-3].

В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Понятия «координация» и «ловкость» включают также меткость, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях и др. Большой фактический материал, накопленный по этой проблеме в нашей стране и за рубежом, представлен в различных публикациях, которые сегодня еще не полностью систематизированы и в связи с этим достаточно не системно внедряются в практику работы современной школы [2].

На основании анализа обобщения научных и практических данных по этой проблеме в нашей работе делается попытка представить конкретную, научно обоснованную методику развития и совершенствования координационных способностей (КС) младших школьников на основе использования специально разработанных комплексов подвижных игр. При этом учитывалось то положение, что развивать КС у учащихся начальных классов необходимо в тесной взаимосвязи с техническим и технико-тактическим совершенствованием в базовых видах физических упражнений.

Координационные способности представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие ему возможность тонко регулировать свои взаимоотношения с внешним миром посредством двигательной деятельности. Высокий уровень развития КС позволяет не только достигать высокой точности движений, но и значительно легче овладевать большим количеством

движений, необходимых человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности. На основании исследований профессора В.И. Ляха нами были определены основные КС младших школьников. Исходя из их специфических особенностей, сущности двигательной деятельности, разрабатывались комплексы подвижных игр, направленные на их развитие в процессе физического воспитания [1]. Данные комплексы подвижных игр представлены в таблице.

Методика использования данных комплексов в процессе физического воспитания состояла из следующих этапов: пропедевтического, потребностно-мотивационного, практического и итогово-коррекционного. КС и подвижные игры были органично включены в документы планирования по физическому воспитанию учащихся 4-х классов. Проведение подвижных игр осуществлялось на основе классических дидактических принципов обучения в физическом воспитании. Проведенная опытно-экспериментальная работа доказала эффективность разработанной методики. Данную методику можно использовать в процессе физического воспитания школьников, а также в школах-интернатах и спортивных школах, где реализуется направленное развитие КС у обучающихся.

Таблица 1 - Комплексы подвижных игр для развития КС у учащихся 4-х классов

| Координационные способности | Подвижные игры | Тесты для определения уровня КС |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Способность к проприорецептивной чувствительности | Снайпер, Прыжки по полоскам, Попади в мяч, Метко в цель, Ловкие и меткие | Броски мяча в цель, стоя к ней спиной |
| Ориентирование в пространстве | Эстафета с лазаньем и перелазанием, Альпинисты, Мяч на полу, Мяч за линию, Погоня | Бег к пронумерованным набивным мячам |
| Способность к равновесию | Зайчики, Прыгуны, Эстафета с элементами равновесия, Поединок на бревне, Петушиный бой | Балансирование на гимнастической скамейке |
| Чувство ритма | Шишки, желуди, орехи; Поезд; Тяни в круг; Передал - садись; Передача мяча в колонах | Спринт в заданном ритме |
| Перестроение двигательных действий | Охотники и утки, Второй лишний, Запрещённое движение, Слушай сигнал, Эстафета на полосе препятствий | Челночный бег 4x9 м |
| Статокинетическая устойчивость | Совушка, Лиса и куры, Сильные и ловкие, Попрыгунчики-воробушки, День и ночь | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами |
| Способность к реакции | Команда быстроногих, Третий лишний, Пустое место, Вызов номеров, Перемена мест | Упражнение-реакция-мяч |
| Способность к согласованию двигательных действий | Бег на трёх ногах, Кто обгонит, Волки во рву, Защищай товарища, Ящерица | Челночный бег 3x10 м |

Литература

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
2. Холодов, Ж.К. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2000. - № 5. - С. 130-143.
3. Эйдер, Е. Эффективность использования различных методов развития физических качеств младших школьников / Е. Эйдер // Фізична культура і здоров'я. - 2000. - № 4. - С. 115-119.