

MOTILE GAMES AS ONE OF THE METHODS OF DEVELOPING THE COORDINATING ABILITIES OF STUDENTS OF JUNIOR SCHOOL AGE

Velichko A.I.¹, Shevchenko S.S.² (Russian Federation)

¹Velichko Alexey Ivanovich - senior lecturer;

²Shevchenko Svetlana Sergeevna - student,

DEPARTMENT OF LIFE SAFETY AND PREVENTION OF DRUG ADDICTION,
KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM,
KRASNODAR

Abstract: this article discusses the possibility of using outdoor games to develop the coordination abilities of students in primary school age. A study was conducted with the study of various literary sources, and an experiment was conducted that showed the effectiveness of our study. Also, the obtained results were presented in the form of diagrams.

Keywords: outdoor games, students, research, experiment, result.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Величко А.И.¹, Шевченко С.С.² (Российская Федерация)

¹Величко Алексей Иванович - старший преподаватель;

²Шевченко Светлана Сергеевна – студент,

кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар

Аннотация: в данной статье рассматривается возможность применения подвижных игр для развития координационных способностей учащихся в младшем школьном возрасте. Было проведено исследование с изучением различных литературных источников, а также проведен эксперимент, который показал результативность нашего исследования. Также в виде диаграмм были представлены полученные результаты.

Ключевые слова: подвижные игры, учащиеся, исследование, эксперимент, результат.

Координационные способности – это согласование всех мышечных движений в единое смысловое двигательное действие. Двигательная координация способствует быстрому, целесообразному решению двигательных задач.

Младший возраст является важным периодом для формирования и развития координационных способностей. В данном возрасте происходит успешное освоение новых, неизвестных ранее двигательных движений [4].

Структура координационных способностей детей включает в себя такие элементы как:

1. Координация движений – это способность к согласованным движениям тела и его элементов.
2. Равномерность движений – это умение владеть установленным ритмом движений.
3. Скорость реагирования – это умение в изменяющихся обстоятельствах менять движение.
4. Ориентировка на местности – это умение изменения позы и некоторых частей тела в пространстве.
5. Расслабленность – это свободное и целесообразное уменьшение напряжения мышц.
6. Баланс – это способность к сохранению устойчивого положения тела в статистических упражнениях на ограниченной, подвижной опоре.

Координация имеет такие характеристики как [1]:

1. Умение овладевать новыми движениями важна в той деятельности, где двигательная активность очень разнообразна, например единоборства или спортивные игры. Овладение новыми движениями очень хорошо связана с развитием интеллекта, поскольку помогает выбирать наиболее правильный вариант в конкретной ситуации.

2. В разных видах единоборств способность к неожиданным и внезапным движениям для соперника и комбинациям является ведущим фактором для результативности.

3. Особенность восприятий: чувства пространства и времени, чувства развиваемых мышечных усилий, чувства темпа (быстроты движений) и ритма (частоты движений), «чувства воды», «льда» и

«покрытия дорожки», «чувства соперника» и болельщиков и т. д., от которых во многом зависит исход состязания.

При развитии координационных способностей и обучении новых движений необходимо усложнять упражнения.

Детям младшего школьного возраста для развития координационных способностей рекомендуется выполнения упражнений с основами гимнастики [2]. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, ходьба по скамье, прыжки и различные упражнения на равновесие. Также предлагается выполнение упражнений акробатического характера, такие как кувырки, стойка на одной ноге с наклоном и отведение рук в стороны, перекаты.

Для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста наиболее эффективным методом является подвижные игры, которые могут быть как с дополнительными заданиями, так и без них [5].

Подвижная игра – это игра, построенная на движении. Их рассматривают как одно из важных средств физического воспитания, которое становится эффективным игровым методом развития физических качеств. Она наделена определенной спецификой, а именно требует от детей быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки [3].

Подвижные игры для развития координационных способностей разделяются на:

1. Способность к реагированию.
2. Способность к равновесию.
3. Способность к дифференцированию.
4. Ориентировочная способность.
5. Ритмическая способность.

Нужно понимать, что для организации подвижных игр важно учитывать физические способности детей и грамотно распределять физические нагрузки для того, чтобы избежать переутомления. Для этого рекомендуется использовать небольшие перерывы между играми, сокращать дистанции пробежек и т.д.

Умение управлять своими движениями, гарантия того, что все предложенные упражнения ученик будет выполнять с легкостью без каких-либо усилий. От степени нагрузки на различные части тела будет зависеть точность выполнения упражнений, а также развитие всего организма.

Нами было проведено исследование на базе МАОУ лицей № 90 г. Краснодар, для того чтобы показать, как подвижные игры могут повлиять на развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста. Для проведения эксперимента нам были предоставлены ученики 2 «А» класса (экспериментальная группа, 27 детей).

Исследование проводилось в 3 этапа.

1 этап – констатирующий этап. На данном этапе были подобраны и проведены тесты для оценки координационных способностей учащихся. Проведен анализ полученных результатов;

2 этап – формирующий этап. На данном этапе были подобраны различные подвижные игры, влияющие на развитие координационных способностей учащихся;

3 этап – контрольный этап. Данный этап предполагает проведение повторной диагностики развития координационных способностей учащихся. Проведение анализа полученных результатов.

Для установления уровня развития координационных способностей учащихся было проведено тестирование в начале эксперимента и для сравнения полученных результатов развития координационных способностей посредством подвижных игр было проведено тестирование в конце эксперимента.

Тестирование включало в себя такие виды испытаний как: челночный бег (3 по 10м), данное тестирование относится к группе абсолютных показателей координационных способностей. С помощью этого вида испытания определяется способность перестраиваться во внезапно изменяющейся обстановке; повороты на гимнастической скамье, помогает определить уровень равновесия учеников; три кувырка вперед, определяет проявление координационных способностей школьников.

Тестирование показало, что большинство учеников с данными испытаниями справлялись с некоторыми трудностями. Результаты были проанализированы и представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

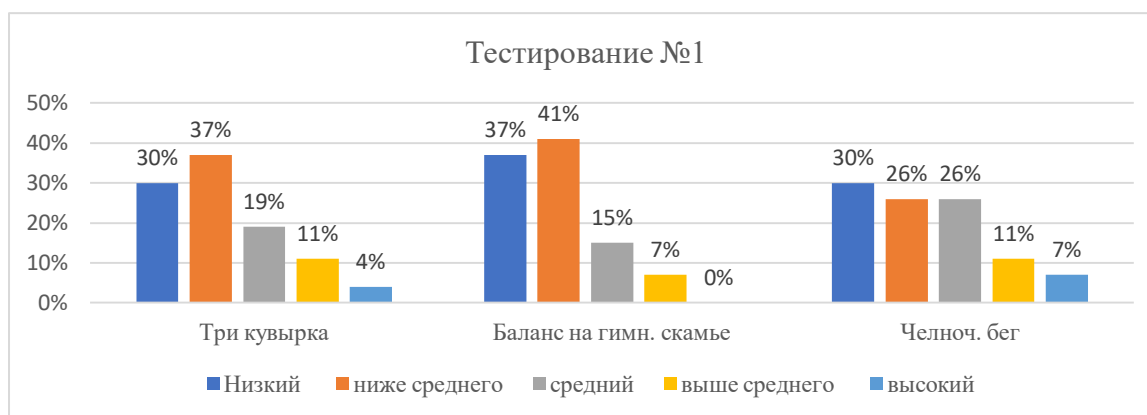


Рис. 1. Результат первого тестирования уровня развития координационных способностей.

На рисунке можно увидеть, что у большинства детей нашей группы показания уровня развития координационных способностей ниже среднего.

В ходе нашего эксперимента была подготовлена программа с наличием различных подвижных игр на развитие координации у учащихся младшего школьного возраста.

В программе присутствовали такие подвижные игры как:

1. На развитие равновесия: «Мост» - основано на развитие чувства равновесия и развитие баланса тела; «Гусеницы» - развитие координации посредством прыжков на одной ноге;
2. На развитие ориентирования в пространстве: «Космонавты» - развитие быстроты и ловкости; «Пятнашки» - развитие быстроты реакции;
3. На развитие комплексной реакции: «Эстафета с мячом» - развитие быстроты и точности движения, развитие координации и ловкости; «Рывок за мячом» - развитие ловкости и координации, выносливости;

А также были проведены различные эстафеты с комбинированием упражнений на развитие и укрепление разных координационных способностей.

На протяжении месяца активной работы с детьми наглядно были видны изменения в развитии способностей учащихся. Ребята стали умело выполнять различные новые упражнения без каких-либо усилий.

По завершению эксперимента было проведено контрольное тестирование для оценки уровня развития координационных способностей учеников. Показатели повторного тестирования представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

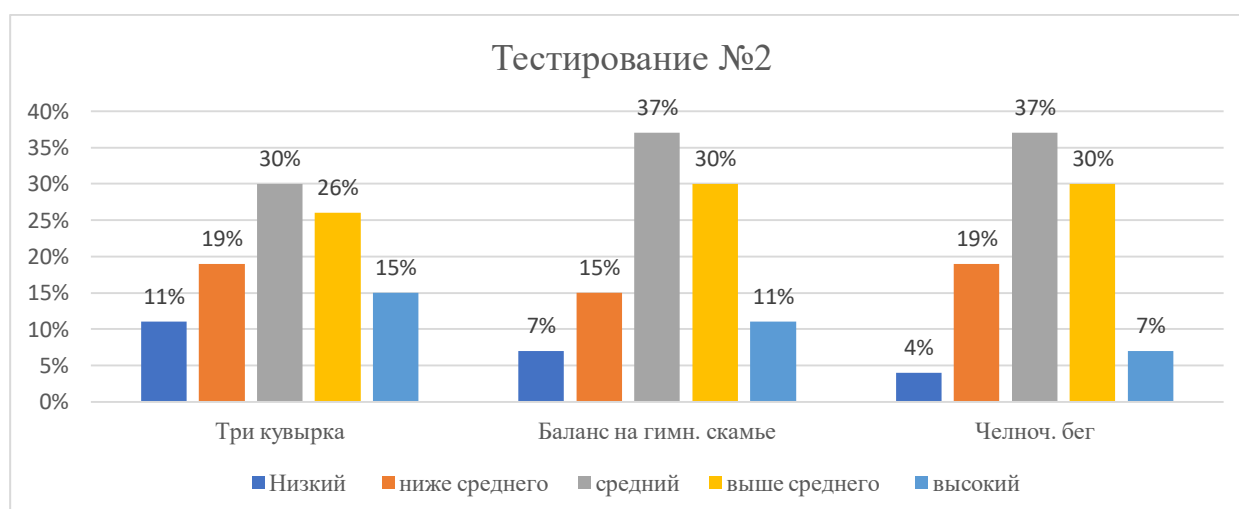


Рис. 2. Результат контрольного тестирования уровня развития координационных способностей.

Анализируя данную диаграмму, можно увидеть, что результаты проведения нашего исследования показали положительный результат. Уровень развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста в основном повысились до уровня среднего, а также можно заметить, что уровни выше среднего и высокий также дали положительную динамику.

Методов и средств развития координации у детей огромное количество и проведенное нами исследование показало, что подвижные игры также имеют место быть в развитии координационных

способностей детей. Также подвижные игры способствуют не только развитию координации, но и укреплению всего организма ребенка.

Список литературы / References

1. *Андреанова О.П.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андреанова//Евразийский научный журнал. – 2016. №. 4. С. 14-15.
2. *Болдырева В.Б.* Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В. Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. Т. 21. №. 5-6. С. 157-158.
3. *Ефимова Е.А.* О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. №. 11 (42) Часть 4. С. 108-113.
4. *Жуков О.Ф.* Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: Науч. – практ. Конф. / УралГАФК. – Челябинск, 2011. С. 94 – 97.
5. *Ионов А.А.* Использование подвижных игр в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / А. А. Ионов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. С. 111.