

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Арутюнян Эллина Михайловна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

Оробинская Алла Николаевна

научный руководитель, преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Ellina Arutyunyan

Student of Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk

Alla Orobinskaya

*Scientific supervisor, Teacher of the Department of Humanities and socio-economic disciplines,
Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk*

В современных условиях наблюдается значительное увеличение объема деятельности, связанной с вероятностными и неожиданными ситуациями, что требует от человека проявления находчивости, быстрой реакции, способности к концентрации и переключению внимания. Все эти качества объединяются в теории физического воспитания под понятием "ловкость" — это способность человека быстро, эффективно и целесообразно осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в условиях изменчивости. Ловкость представляет собой сложное и многогранное двигательное качество, уровень которого зависит от множества факторов. Ключевое значение имеют хорошо развитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. Именно от степени их проявления зависит скорость формирования координационных связей и быстрота перехода от одной реакции к другой.

Основу ловкости составляют координационные способности, которые представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма. Эти способности обеспечивают согласование отдельных элементов движения в единое целое, обладающее смыслом. К координационным способностям относятся: пространственная ориентировка, точность воспроизведения движений по пространственным, силовым и временным параметрам, а также статическое и динамическое равновесие.

Двигательно-координационные способности представляют собой навыки, позволяющие быстро, точно и эффективно решать двигательные задачи, особенно в условиях неожиданности и сложности. Эти способности часто ассоциируются с такими терминами, как

сноровка, ловкость и статокинетическая устойчивость. Под статокинетической устойчивостью понимается способность сохранять равновесие как в статическом, так и в динамическом состоянии, что зависит от координации мышечных движений и работы вестибулярного аппарата. Афферентные сигналы, поступающие из глаз, желудка, мышц и рецепторов вестибулярного аппарата, помогают определить положение тела в пространстве и координировать действия различных групп мышц.

Статическая устойчивость особенно важна в прицельных упражнениях, таких как стрельба из винтовки, ружья, пистолета, лука, а также в метании мяча по цели и в гимнастических элементах. В то время как динамическая устойчивость проявляется в движении, особенно в условиях меняющейся обстановки, как, например, в командных играх, таких как футбол, баскетбол и хоккей. К динамической устойчивости также относится способность противостоять укачиванию и сохранять равновесие в процессе активных действий. Наиболее результативным способом развития ловкости является игровой метод, который может применяться как с дополнительными заданиями, так и без них. Игровой подход с дополнительными заданиями включает в себя выполнение упражнений в ограниченные временные рамки, в специфических условиях или с использованием определенных движений. Например, в игре «Пятнашки» можно поставить цель «запятнать» как можно больше участников за три минуты, либо использовать волейбольный мяч для достижения этой цели, или же ограничиться определенной частью тела. В то время как игровой метод без дополнительных заданий предполагает, что ученики самостоятельно решают возникающие двигательные задачи, опираясь на собственный анализ ситуации. К примеру, в баскетболе во время атаки школьник должен предугадать, какая двигательная задача возникнет, и выбрать оптимальное решение — бросить мяч в кольцо, передать его партнеру или создать помехи для соперника.

Исследования показали, что подвижные игры в начальных классах не только составляют основу физического воспитания, но и являются одним из самых эффективных средств для развития координационных способностей у детей.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.-Екатеринбург, 2000. - 214 м
2. Битяева М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено // Управление школой. -2002, №40
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 381 с