Строевые упражнения как средство улучшения координации движений у первоклассников.

Настоящее время скоростей требует хорошей физической подготовки. Сегодняшние школьники при всей их мобильности крайне ограничены в физических нагрузках. Не секрет , что уже первоклассники владеют компьютером, увлекаются играми в телефонах. Опыт работы учителем физической культуры в первом классе сельской школы привел к таким наблюдениям: дети, поступив в школу, испытывают трудности на уроках физической культуры из-за слабой координации в пространстве и недостаточной физической подготовки.

Основной целью уроков физкультуры является привитие любви к физическим нагрузкам, что в дальнейшем позволить поддерживать себя в хорошей физической форме.

В первом классе идет введение в школьную жизнь. На уроках физкультуры дети в основном обучаются различным спортивным играм и эстафетам. Теоретические занятия физкультурой в начальной школе проводятся в течении 3 – 5 мин. в рамках тематики текущего занятия. Для развития умений и навыков физкультуры проводятся строевые упражнения и физические упражнения, нацеленные на развития движений – это ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, упражнения в равновесии, простые акробатические и танцевальные движения, лыжи и плаванье.

При проведении спортивных игр и эстафет преследуются следующие цели: закрепление сформированных двигательных умений, развитие координации, развитие общей выносливости и гибкости.

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Ребенок 6-10 лет – это не уменьшенная копия взрослого человека. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые учитель использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса.

Координационные способности во многом зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

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

1) способности человека к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Установлено, что 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 зада

         Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Поэтому в этот период рекомендуется обучение целостному движению,   а не расчлененному.

         Рассеянность детей нередко оказывается следствием переутомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать. Следует отметить быструю утомляемость и быстрое восстановление после нагрузки.

         Задачи учителя, работающего с этим возрастом будут следующие:

-          развитие мышечно-двигательных ощущений;

-          работа над совершенствованием зрительного и кинестетического контроля за выполнением движений;

-          совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений;

-          развитие физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, силы.

Учитывая все эти особенности, надо максимально быстро научить первоклассников навыкам различных строевых упражнений. Физическое состояние детей сельской школы неоднородно, знаний и способов двигательной активности мало.

Если класс составляют дети , пришедшие из детского садика- это облегчает работу учителя, но анализ приема впервые классы приводит к неутешительным выводам. «Домашние» дети, пришедшие в первый класс , не имеют даже элементарной физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наборы по годам | «садовские дети» | «Домашние» |
| 2012-2013 | 12 | 8 |
| 2013 -2014 | 8 | 8 |
| 2014-2015 | 0 | 20 |

В программе первого класса предпочтение отдается подвижным играм, но я считаю, что очень важны посильные строевые упражнения, выполняемые под команды. Сообщение цели урока и задач не производится на ходу, поэтому необходимо элементарное построение. В подвижных играх у ребенка должна быть хорошая ориентация в пространстве, в противном случае это приведет к травмам.

Проверку уровня координации провожу на первых уроках, чтобы в дальнейшем спланировать строевые упражнения на каждый урок.

На уроке физкультуры детям предлагается пройти по отчерченной полосе шириной 20сантиметров длиной 10 метров, ставя стопы одна перед другой. При кажущейся легкости задания дети первого класса не все справляются с ним. Покачивания в одну и в другую сторону говорят о недостаточной координации движений. Поворот в конце тропы тоже производится с нарушениями

Составляю таблицу «нарушений»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения | Покачивания во время движения | Заступ за линию тропы | Поворот с заступом | Поворот с покачиванием | Неумение передвигаться «стопа в стопу» |
| Первые уроки | 5 | 6 | 10 | 8 | 7 |
| В конце 1 четверти | 1 | 3 | 5 | 6 | 3 |

Данные упражнения провожу в конце каждой четверти, чтобы установить эффективность строевых упражнений.

Какие строевые упражнения считаю наиболее важными на первых уроках?

В методике все строевые упражнения подразделяются на

1.   Построения.

2.   Строевые приемы на месте.

3.   Перестроения на месте.

4.   Способы передвижения.

5.   Перемена направления движения.

6.   Перестроения в движении.

7.   Размыкание и смыкание.

Естественно , не весь этот набор доступен детям первого класса, да еще в начале учебного года.

Важными, необходимыми являются построения. Упражнения на построения приучают детей к дисциплинированности, слушанию команд.

Самое первое упражнение – построение в шеренгу . 1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды(методика проведения):

1/ Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение <смирно>, в той точке , где должен стоять правофланговый и подать команду < в одну / , шеренгу- становись>! Группа выстраивается слева от него. Многократное повторение не всегда приводит к хорошим результатам., поэтому необходимо многократное выполнение в течение ряда уроков.

Очень часто на первых уроках учителю буквально за руку перестраивать детей в шеренгу и в колонну, пока навык не приобретет автоматизм.

**.**  Строевые приемы на месте. Методика проведения этих упражнений**:**

1.   <Равняйсь!> Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2.   <Смирно!>. По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3.   <Вольно!> По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4.   <Правой/левой/- Вольно!>. Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5.   <Отставить!> Поданной команде применяется предшествующее положение.

6.   <Нале- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на

левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7.   <Напра- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8.   <Кру- гом!> Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Все строевые упражнения на месте требуют большой сосредоточенности от детей, задача учителя следить за правильностью выполнения.

Каждый урок начинается именно с этих движений, уже несколько занятий дают эффект, в дальнейшем отрабатывается совершенствование приемов, постепенно вводятся новые элементы строевых упражнений.

Использованная литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы”. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, “Просвещение”, 2011.

2. “Теория и методика физической культуры: Учебник” под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.

3. “Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы”. Ковалько В.И., М., ВАКО, 2005.