«М. Айтхожин атындағы №1 жалпы бiлiм беретiн инновациялық орта мектеп» КММ

**КГУ «Средняя общеобразовательная инновационная школа № 1 имени М. Айтхожина»**

**Миронюк Татьяна Владимировна**

учитель физической культуры

**Роль координации в физическом**

**воспитании школьников**

Одна из основных задач физической подготовки в школе – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств. Одним из таких качеств является координация.

Координация -- умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко.

В процессе занятий физической культурой ученик овладевает легкоатлетическими, гимнастическими, спортивно-игровыми и другими упражнениями. Без развитой, в достаточной степени, координации трудно добиться желаемых результатов в их освоении, так как координированный человек намного быстрее овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Мозг отдает «приказ», а тело выполняет. Но всегда ли тело подчиняется таким «приказам». Увы, не всегда и не у всех.

Встречаются и взрослые и дети, которые ведут себя неуклюже, у них все падает из рук. У кого-то не развит вестибулярный аппарат, а кто-то просто не тренирован, не способен подчинить себе самого себя.

Координация движений тренируема и поддается воздействию педагогического процесса, специально направленного на её развитие. Высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на освоение детьми новых двигательных навыков.

Наиболее благоприятные условия для развития координации в младшем школьном возрасте. В этом возрасте мышление у детей является наглядно-действенным. Это значит, чтобы представить и запомнить как делается что-либо, ребенку нужно не только посмотреть, но и выполнить действие самому. Сочетание просмотра и выполнения подталкивает ребенка к логическому мышлению, которое необходимо для его полноценного развития.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Большой эффект в развитии вестибулярного аппарата дают гимнастические и акробатические упражнения.

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа -- необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами учителя.

Движения ног и рук могут быть: одновременными , поочередными , последовательными. Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны поочередные движения. Самые сложные разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища.

В развитии координации и поддержания интереса учащихся к занятиям необходима «новизна». При выполнении упражнений можно применять необычные исходные положения, разноименное движение рук и ног, зеркальное выполнение упражнений, изменение ритма, упражнения с предметами (жонглирование).

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Специально подобранные ОРУ оказывают положительное действие на согласованность и точность движений. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, находящихся в максимальном поле зрения (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).

2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад -- со сгибанием, вращением в суставах -- в каком-либо одном направлении).

3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.

4. Движения ног вперед, в стороны, назад.

5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).

6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).

7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же -- в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Координация является составной частью ловкости. Ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, быстроте реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

2. Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне -- при передаче мяча и т. д.).

3. С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.).

Координацияневозможны без развития функции равновесия. Чем меньше площадь опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной.

2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же -- с закрытыми глазами; то же -- с задержкой на одной ноге.

4. Повороты (перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же -- в другую сторону; то же -- повернуться два раза и т.д.).

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на бревне на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Большое значение для развития координации имеют игровой и соревновательный методы.

Наиболее доступным и эффективным средством для развития координации являются спортивные и подвижные игры. Они развивают точность и соразмерность движений. В играх приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации. Так же большое значение имеют эстафеты, так как в процессе игры идет резкая смена двигательных навыков и детям необходимо быстро выполнять определенные задания в достаточно короткий отрезок времени.

Проводя уроки с учащимися младших классов, видно, как трудно некоординированным детям осваивать двигательные навыки. Необходимо применять специальные упражнения на развитие координации во всех частях урока.

В подготовительной части урока, в комплекс ОРУ, постепенно включаются более сложные и разнообразные координационные движения.

В основной части, в зависимости от темы урока, применяются различные способы усложнения упражнений: изменение направления, ритма, скорости, точности. Так же необходимы спортивные и подвижные игры, эстафеты.

В заключительной части урока можно проводить игры на внимание, в которые включить повороты на месте, разнообразные движения, выполняемые зеркально, по заданию, по сигналу и т.д.

Развитие координации движений ребенка является чрезвычайно важным фактором его развития в целом, и развивать её надо с раннего детского возраста.

Высокий уровень координационных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных умений и навыков.

ПРИЛОЖЕНИЕ

***Примерные упражнения для развития координации.***

1. Переход с бега на месте на бег по прямой (по сигналу);
2. Бег по прямой, посигналу развернуться и бег в обратном направлении;
3. Бег с ускорением из различных исходных положений;
4. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления;
5. Броски теннисного мяча друг другу;
6. Броски теннисного мяча на точность:
7. Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний и исходных положений (например: бросок одной рукой, ловля другой; ловля отскока хватом мяча сверху; бросок спиной к стене, ловля лицом; бросок мяча зажатого носками ног в прыжке);
8. Прыжки с поворотом на точность приземления;
9. Упражнения на равновесие (на правой ноге, на левой, с закрытыми глазами и т.д.).

***Примерные игры для развития координации***

1. Перестрелка;

2. Пионербол с двумя мячами;

3. Белки на дереве  
Все играющие – белки. Они должны находиться на деревьях (в обручах). Между деревьями бегают собаки, которые должны осалить белок, которым надо добраться до края леса. Осаленные становятся собаками.

4. Замкни круг   
Играющие стоят в кругу. За их спинами бегает водящий. Он ляпает кого-либо из стоящих в кругу и стремиться обежать круг и занять то место, где стоял "ляпнутый", который тоже начинает бежать вокруг круга, но в другую сторону на свое место. Кто прибегает последним - становиться водящим.

5. ОхотникиДвое играющих - охотники. Каждому дается по 7 фасолинок. Охотники ловят других игроков и раздают пойманным фасолинки. Выигрывает тот, кто быстрее раздает фасолинки, а те, у кого их окажеться больше, становяться охотниками.

6. По бревнуНизкое гимнастическое бревно. С разных сторон от начала бревна лежит некоторое количество небольших предметов, например, 7 камней и 7 монет. Играющий должен, не сходя с бревна, поменять местами монеты и камешки. Выигрывает тот, у кого лучшее время.

7. Вороны и воробьиНа расстоянии 1-2 м чертятся 2 параллельные линии. От них отмечается еще 2 параллельные через 5м каждая. Первые линии - это линии старта, вторые - домики. Команды стоят, наступив ногой на старт. Ведущий четко произносит название одной из команд. Та команда должна убегать в свой дом, а другая догонять. Кого догнали - тот выходит из игры.

8. Ударь грушуПодвешенная боксерская груша. Играющий берет в руки гимнастическую палку, оценивает расстояние до груши. Ему завязывают глаза, крутят 2 раза и направляют лицом на грушу. Он должен с первого удара попасть по груше.