

Рудой Алексей Александрович, магистрант,
Тихоокеанский государственный университет,
г. Хабаровск

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
DEVELOPMENT OF COORDINATION
ABILITIES OF PRIME SCHOOL CHILDREN**

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей. Анализируются некоторые аспекты их развития у детей младшего школьного возраста. Выявлено, что одним из эффективных средств развития координационных способностей у детей данного возраста являются различные упражнения и игры с мячом.

Abstract: The article examines the development of coordination abilities. Some aspects of their development in children of primary school age are analyzed. It is revealed that one of the effective means of developing coordination abilities in children of this age are various exercises and games with a ball.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, физические качества.

Keywords: coordination skills, primary school age, physical qualities.

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности, развитию которых уделено большое внимание в новых программах физического воспитания учащихся дошкольного возраста, начальных классов, детских спортивных школ [1, 2].

Младший школьный возраст является благоприятным для развития физических качеств, включая координационные способности, развитие которых стимулирует возбуждение, торможение, подвижность и силу психических процессов, их уравновешенность [4].

Координационные способности являются одним из условий успешности управления двигательными действиями разной координационной сложности, что предполагает их развитие у учеников начальной школы в качестве приоритетной задачи физической подготовки. Это делает актуальным поиск средств развития координационных способностей у младших школьников.

В младшем школьном возрасте при обучении движениям детей надо постепенно подводить к умению видеть, мышечно ощущать отдельные части, качества движений (направление, амплитуду, темп, ритм и т.п.) и выражать это словесно, что способствует развитию координации движений [3].

В ряде исследований отмечается, что при организации занятий по развитию координационных способностей детям в первую очередь необходимо усложнение первичной ситуации, которая активизирует их психические процессы по обработке входящей информации [3, 4]. Это может быть и необычное исходное положение в начале выполнения упражнения, и быстрая смена движений, и резкое изменение движения в сочетании с их разнообразием, и изменение способа выполнения упражнения, и совместные действия.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи [1].



Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни [4].

Исследователи относят к числу идеальных упражнений по развитию координационных способностей упражнения и игры с мячом. В младшем школьном возрасте дети осваивают различные игры, которые требуют как слаженных командных действий, так и выполнения разнообразных движений и действий с мячом, носящих случайный характер и меняющихся в ходе игры [2, 4].

В заключении следует отметить, что развивать координационные способности надо начинать с 5–6-летнего возраста в детском саду, в общеобразовательной школе на уроках физкультуры и в детской спортивной школе. Развитие координационных способностей тянет за собой и развитие основных физических качеств, т.е. к возрасту 12–13 лет в спорт приходит подготовленный человек с точки зрения координации и физического развития.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 48–50.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
4. Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. – Красноярск, 2006.

