

## Развитие координационных способностей на занятиях физической культурой у детей 8-9 лет

*Морилова Анжела Романовна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Цель исследования – являлось определение значимости координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет. При написании научной статьи были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников. Результат исследования – рассмотрены анатомо-физиологические особенности у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет.

**Ключевые слова:** Координация, координационные способности, младший школьный возраст.

## Development of coordination abilities in physical education classes in children 8-9 years' old

*Morilova Angela Romanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The purpose of the study was to determine the significance of coordination abilities in primary school students aged 8-9 years. When writing a scientific article, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources. The result of the study - the anatomical and physiological features of primary school students aged 8-9 years were considered.

**Keywords:** Coordination, coordination abilities, primary school age.

Актуальность развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет, является приоритетной задачей на уроках по физической культуре.

На занятиях по физической культуре уделяют большое значение особенностям развития всех физических качеств у учащихся младшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте 8-9 лет формируются определенные умения и навыки, вырабатываются формы поведения.

Физические упражнения на занятиях по физической культуре способствуют развитию координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет, а также формируют и развивают мотивацию.

Для повышения уровня координационных способностей необходимо использовать самые различные упражнения из общей и специальной подготовки, которые связаны с преодолением координационных трудностей.

В исследовательской работе мы выявили значимость координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет.

Задача состояла в подробном изучении координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет в курсе физическая культура.

Предметом исследования выступали координационные способности у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет.

Объектом исследования являлось физическое воспитание у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет.

Целью нашей работы являлось определение значимости координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет.

Задачи:

1) изучить уровень координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет;

2) выявить координационные способности у учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет;

3) дать обзор отражения темы исследования в школьных учебных программах по физической культуре для учащихся 8-9 лет;

4) раскрыть возможности применения материалов исследования в курсе «Физическая культура».

Экспериментальная база: Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Амурзет».

Гипотеза: предполагается, что применение физических упражнений и гимнастических упражнений с динамическим характером на уроках физической культуры позволит качественно повысить уровень координационных способностей у детей младшего школьного возраста 8-9 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Тестирование.

3. Математико-статистическая обработка данных.

Координация – это способность учащегося рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация – это способность человека управлять своими движениями.

Координация – это согласованность, объединение, упорядочение.

Координационные способности выполняют в управлении движениями важную функцию – согласование определенных двигательных движений в единое целое.

Физическое развитие младших школьников 8-9 лет отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста.

Показатели роста и веса различаются у девочек и мальчиков.

Различия показателей могут оказывать влияние на восприятие себя, самооценку.

Младший школьный возраст 8-9 лет – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма.

Этот возрастной период предрасположен к развитию всех физических качеств и координационных способностей, применяемый в двигательной активности.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством движений. Чем больше двигательных навыков освоит учащийся младшего школьного возраста 8-9 лет, тем больше будет его двигательный опыт в применении двигательной деятельности.

Двигательные умения – это реализация двигательного потенциала в сложных условиях двигательной деятельности. Двигательный навык – это выработанный навык в процессе многократного повторения.

Физическое развитие учащегося младшего школьного возраста 8-9 лет состоит физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.

Занятия по физической культуре состоят из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами), но и также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Младший школьный возраст 8-9 лет – это возраст качественных изменений всех систем организма и его совершенствование.

Проанализировав методы развития координационных способностей, нами был сделан вывод о том, что для развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет, необходимо использовать разнообразные методы: методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются главными методами для развития координационных способностей.

Нами установлена взаимосвязь между уровнем физического развития учащихся младшего школьного возраста 8-9 лет и уровнем развития их координационных способностей.

Исследовательская работа была опробована в двух четвертых классах, в одном из классов (первая группа) были предложены и проведены дополнительные занятия по повышению уровню координационных способностей, результаты тестирования показали результативность комплекса по сравнению с учениками младшего школьного возраста второй группы, у которых проходили стандартные занятия физической культуры.

Проведенный тест у испытуемых первой и второй группы после педагогического эксперимента, показал прирост показателей специальных координационных способностей у испытуемых только первой группы.

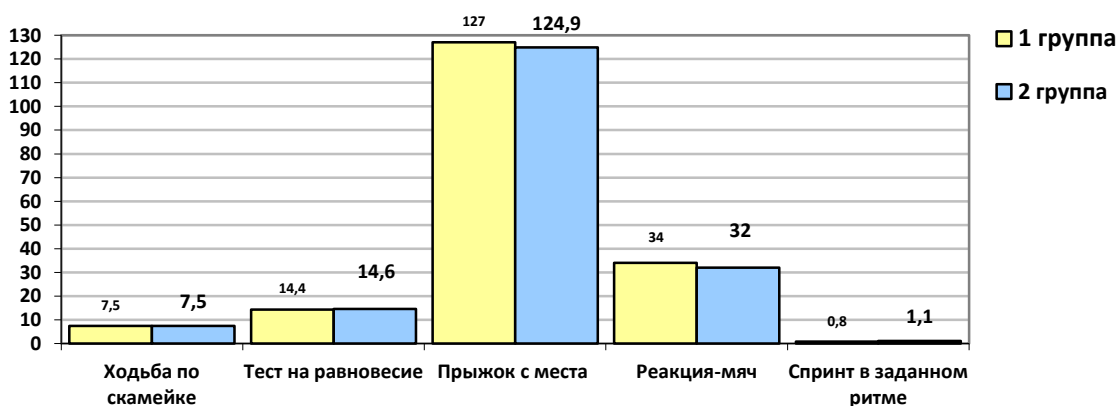


Рисунок 3. Прирост показателей координации у испытуемых первой и второй группы (в процентах)

Сравнительный анализ результатов тестирования показал следующее:

1. В тесте «Ходьба по скамейке», отражен уровень способности к динамическому равновесию, средний результат первой группы в начале педагогического эксперимента 7,4, в конце исследования данный показатель 7,5, то есть прирост составил 1%; во второй группе начальное тестирование показало результат в 7,5, средний результат повторного тестирования после проведения педагогического эксперимента 7,5. Показатель координированности движения остался на одном уровне. Данные отражают явную тенденцию увеличения показателей координации в первой группе испытуемых.

2. В тесте «Тест на равновесие», выявляли уровень координационных способностей к статическому равновесию, средний результат первой группы испытуемых 13,1, после повторного тестирования данные улучшились 14,5.

Средний результат увеличился на 1,4%, наблюдаем тенденцию к росту показателей; средний результат второй группы испытуемых в начале педагогического эксперимента 14,5, в конце педагогического эксперимента 14,6, прирост составил 0,1%.

Средний результат показателей координационных способностей к статическому равновесию после проведения педагогического эксперимента практически остался на прежнем уровне. Тенденция к росту показателей в этом тесте мы видим в первой группе испытуемых, он составил 1,4%.

3. В тесте «Прыжок в длину с места»: в первой группе испытуемых средний результат исходного тестирования 125,0, при повторном тестировании результат составил 127,0, прирост вырос на 2%; во второй группе испытуемых средний результат исходного тестирования 124,8, результат тестирования после педагогического эксперимента 124,9. Прирост незначительный 0,1%.

4. В тесте «Реакция-мяч»: в первой группе испытуемых средний результат исходного тестирования 30 раз за 1 минуту, при повторном тестировании результат составил 34 раза за 1 минуту, прирост вырос на 4%; во

второй группе испытуемых средний результат исходного тестирования 31 раз за 1 минуту, при повторном тестировании результат составил 32 раза за 1 минуту, результат тестирования после педагогического эксперимента составил 1%.

Тенденция к увеличению показателей координации движения выросла в двух группах испытуемых, выше результат в первой группе испытуемых.

5. В тесте «Спринт в заданном ритме»: в первой группе испытуемых средний результат исходного тестирования 0,7, при повторном тестировании результат 0,8, прирост составил 1%; во второй группе испытуемых средний результат исходного тестирования 1,1, результат тестирования после педагогического эксперимента 1,0. Прирост составил 0,1%. Явно выражена тенденция к росту уровня координационной способности в первой группе испытуемых.

Анализ научно-исследовательской литературы, результатов педагогического эксперимента позволил сделать следующие выводы:

1. Оптимальным для развития координационных способностей, считается младший школьный возраст. Физическое развитие в этом возрасте идет активно.

У учащихся младшего школьного возраста нарастает мышечная масса, увеличивается объём легких, отлично работает сердце, продолжается развитие двигательных навыков.

В физиологии учащихся младшего школьного возраста есть проблемы, но они решаемы за счёт физических упражнений.

2. Для развития координационных способностей используют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

3. Для развития координационных способностей для учащихся младшего школьного возраста составлен комплекс упражнений, который направленных на совершенствование отдельных специфических координационных способностей.

## **Библиографический список**

1. Абросимова Л.И., Крупицкая Л.И. Половые особенности юных спортсменов с различным уровнем развития, динамики их спортивных результатов // Физиология спорта: тез. докл. VII Всесоюз. конф. М.: Физкультура и спорт, 2016. 144 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2018. 275 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. М.: Олимпийская литература, 2012. 296 с.
4. Зимкин Н.В. Качественные стороны двигательной деятельности. В кн.: физиология мышечной деятельности, труда и спорта. СПб.: Питер, 2015. С. 383-386.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-спорт, 2017. 192 с.

6. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптации в условиях мышечной деятельности. Смоленск: СГИФК, 2016. С. 55-69.
7. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности. М.: Педагогика, 2014. 190 с.
8. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие. Минск: Новое знание, 2006. 416 с.