

Развитие точности движений у младших школьников*Покацкий Николай Александрович**Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

В современном мире проблема физической активности у детей становится все более актуальной. Особенно важно изучать точность движений у младших школьников, так как именно в этом возрасте формируются основы для здорового образа жизни на всю жизнь. В данной статье рассмотрим основные принципы и методы для эффективного развития точности движений у младших школьников. Цель исследования - совершенствование образовательного процесса младших школьников, направленного на развитие точности движений. Методы исследования: 1. анализ научно-методической литературы; 2. тестирование уровня сформированности точности движений у детей младшего школьного возраста; 3. педагогический эксперимент; 4. анализ и обработка полученных результатов. Эффективное развитие двигательных навыков в раннем возрасте может оказать значительное влияние на будущее физическое и психическое здоровье детей.

Ключевые слова: точность, младший школьник, методы и принципы, физическая подготовка.

Development of precision of movements in primary school children*Pokatsky Nikolay Alexandrovich**Sholom-Aleichem Priamursky State University**Student***Abstract**

In the modern world, the problem of physical activity in children is becoming increasingly important. It is especially important to study the accuracy of movements in younger students, since it is at this age that the foundations for a healthy lifestyle for life are formed. In this article, we will consider the basic principles and methods for the effective development of accuracy of movements in younger students. The purpose of the study is to improve the educational process of younger students aimed at developing accuracy of movements. Research methods: 1. analysis of scientific and methodological literature; 2. testing the level of formation of accuracy of movements in younger school-age children; 3. pedagogical experiment; 4. analysis and processing of the obtained results. Effective development of motor skills at an early age can have a significant impact on the future physical and mental health of children.

Keywords: accuracy, junior school student, methods and principles, physical training.

Точность, с которой выполняется любое действие, напрямую влияет на полученный результат. Точность выполнения физического упражнения на уроке физкультуры (физкультуры) в школе зависит от уровня владения техникой выполнения движений, а также от уровня развития двигательных навыков, способности мысленно воспринимать действия, внимание к которым уделяется при выполнении каждого упражнения. Точность движений оценивается по тому, насколько выполняющий их человек соблюдает последовательность двигательных действий, направление и темп движения, амплитуду, счёт, рейтинг, достигнутые результаты и т. д.

После выполнения физических упражнений тренируются восприятие и точность, формируется пространственное предвидение, улучшаются скорость движения, сила броска и, следовательно, двигательная активность, что обеспечивает хорошую адаптацию учащихся к выполнению различных повседневных задач.

Важность развития точности движений у младших школьников неоспорима, поскольку это непосредственно влияет на их координацию и успех в учебе. Дети в этом возрасте находятся на стадии активного физического развития, и правильное формирование навыков точных движений играет ключевую роль в их общем развитии. Именно поэтому понимание методов и приемов, способствующих развитию точности движений, является важным аспектом работы с младшими школьниками.

Исследования ученых (А.А. Эльгайтаров, И.К.Калашникова, Ю.Н.Кузнецова, Д.Б. Юшкевич) показывают, что у детей, у которых хорошо развита точность движений, лучше развивается мелкая моторика, что также положительно сказывается на когнитивном функционировании. Поэтому обучение детей этим навыкам представляет собой значимую составляющую процесса обучения в целом.

В работе А.А. Эльгайтарова раскрывается авторский подход к развитию точности движений у младших школьников в играх-эстафетах. Разработанная программа развития точности движений предполагала планирование обучения основным двигательным действиям, предусматривающее широкое включение игр-эстафет в годовой и месячный циклы, на протяжении которых изучаются, закрепляются и усложняются движения на точность и способы их выполнения [8].

И.К. Калашникова, Ю.Н. Кузнецова. рассматривают методика развития точности движений рук у детей 6-7 лет на основе использования декоративно-прикладной деятельности. Методика представлена пятью блоками: пальчиковая гимнастика, манипуляции с мелкими предметами, рисование, бисероплетение, макраме [4].

Д.Б. Юшкевич разработал авторскую методику развития точности движений с использованием комплекса физических упражнений. Суть данный

комплекса заключалась в метание при различных положениях тела в пространстве и направлениях выполнения двигательных действий [9].

Цель исследования: выявление уровня развития точности движений у школьников младшего возраста, а также разработка эффективной методики ее формирования.

В исследовании приняли участие 20 младших школьников МБОУ СОО «Школа №15» пос. Биракан. Возраст испытуемых 9-11 лет.

Младшие школьники были поделены на две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Уровень точности движений определялся по следующим тестам:

1. Точность перебрасывания мяча

Авторы:

В.И. Лях - автор работ по физическому воспитанию детей, включая упражнения для развития ловкости и точности движений [3]

А.В. Ивойлов - специалист по физическому воспитанию, разработал методики для оценки координации и точности движений [2].

2. Точность бросков в цель

Авторы:

А.П. Пинегин - автор учебников по физическому воспитанию, включающих упражнения для развития точности бросков [6].

В.И. Лях - разработал тесты для оценки точности движений у детей [3].

3. Точность перемещения предметов

Авторы:

Н.А. Бернштейн - основоположник теории координации движений, его работы легли в основу многих практических методик [1].

В.И. Лях - автор методик, направленных на развитие точности и координации движений [3].

В содержание методики стимулированного развития точности двигательных действий входили комплексы заданий с преимущественной направленностью на прирост показателей конкретной ее разновидности с учетом одновременного воздействия физической нагрузки на совершенствование других двигательно-координационных качеств, таких как ловкость, гибкость, равновесие и др. 7-10-летние дети могут научиться практически всем движениям, требующим высокой точности.

К этому времени созревают физиологические механизмы двигательной координации, происходит интенсивное развитие пространственной ориентировки, улучшение восприятия тактильно-кинестетических раздражителей.

Произвольные движения вызывают проприоцептивные ощущения, которые в свою очередь влияют на степень качества двигательных действий. Особое внимание уделялось мышечной нагрузке, базирующейся в основном на школьной программе по физическому воспитанию младших школьников.

Широкое использование разных вариантов физических упражнений, содержащихся в школьной программе путем использования условий и способов их выполнения, внедрение творческих заданий, приучающих

занимающихся к конструированию новых моделей уже изученных физических упражнений, активизировало их двигательную деятельность, стимулировало реализацию резервных возможностей.

Игры и упражнения играют важную роль в развитии точности движений у младших школьников. Благодаря разнообразным игровым активностям дети учатся контролировать свои движения, улучшают координацию и усиливают мышечный тонус [4].

Например, игры на развитие мелкой моторики, такие как настольные игры, конструкторы или рисование, помогают детям улучшить мелкую моторику рук и пальцев.

Упражнения на развитие равновесия и координации, такие как бег, прыжки и мячи, способствуют совершенствованию общей моторики и улучшению точности движений.

Важно, чтобы такие занятия были интересными и доступными для детей, чтобы они получали удовольствие от улучшения своих навыков и умений.

Психологические аспекты играют ключевую роль в тренировке точности движений у младших школьников. Дети в этом возрасте находятся на стадии активного формирования психомоторных навыков, поэтому важно учитывать их психологическую готовность и особенности [5].

Для развития точности движений необходимо создать подходящую атмосферу, где дети чувствовали себя комфортно и могли сосредоточиться.

Положительное подкрепление и поощрение играют значительную роль в мотивации детей и укреплении психологической уверенности в своих способностях.

Важно также помнить об индивидуальных особенностях каждого ребенка и адаптировать подход к тренировкам с учетом их психологии.

После успешного проведения тренировок и упражнений на развитие точности движений у младших школьников, наступает важный этап - применение полученных результатов в их повседневной жизни. Основная цель занятий заключается не только в улучшении физических навыков, но и в развитии умения использовать их в различных ситуациях.

Учащиеся могут применить усвоенные навыки точности движений при занятиях спортом, учебе, в повседневных делах и взаимодействии с окружающими. Это поможет им не только быть более успешными в школе, но и развивать уверенность в себе и усидчивость, что важно для их общего роста и саморазвития.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики физической подготовленности по тем же тестам. Анализ полученных результатов показал, что уровень физической подготовленности повысился как в КГ, так и в ЭГ.

Сравнительные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ уровня точности движений

Методики	Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)
Точность перебрасывания мяча	Высокий	60	50	70	50
	Средний	30	40	20	30
	Низкий	10	10	10	10
Точность бросков в цель	Высокий	30	40	40	40
	Средний	40	20	40	30
	Низкий	30	40	20	30
Точность перемещения предметов	Высокий	80	90	100	90
	Средний	10	10	-	10
	Низкий	10	-	-	-

Таким образом, сравнив, результаты всех методик, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе, повысился уровень точности движения. Но также важно отметить, что и в контрольной группе уровень точности движений стал выше.

Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали, что целенаправленное развитие точности двигательных действий у детей начинает оказывать влияние не только на физическую активность, но также на усвоение моторных навыков.

В процессе эксперимента была зафиксирована положительная динамика уровня точности движений, что отражает эффективность предложенных рекомендаций. В экспериментальных группах увеличилась степень сформированности точности в сравнении с контрольными группами.

Исследование точности движений у младших школьников позволяет выявить важные аспекты в развитии детей этого возраста. На основе проведенного анализа можно выделить несколько практических рекомендаций по улучшению точности движений у детей.

Важно уделить внимание разнообразным упражнениям на развитие мелкой моторики, координации движений и точности выполнения заданий.

Регулярные тренировки и игры, направленные на улучшение моторики и точности движений, сыграют ключевую роль в формировании навыков у детей.

Библиографический список

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2014. - 688 с.
2. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 117 с

4. Калашникова И.К., Кузнецова Ю.Н. Развитие точности движений рук у детей в возрасте 6-7 лет // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры. Шуя, 2024. С. 30-34.
5. Немцев О.Б. Теоретические основы точности движений // Вестник Адыгейского государственного университета. 2019. №1. С. 34-45.
6. Пинегина И.А. Пятиминутки бодрости М.: Физкультура и спорт, 1988
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2022. 175 с.
8. Эльгайтарова А.А. Многокилометровая ходьба как средство оздоровления и физической рекреации студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. 2018. № 4. С. 13-19
9. Юшкевич Д. Б. Развитие точности движений у детей дошкольного возраста на основе использования упражнений в метаниях: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Шуя, 2006. 171 с.