

«Значимость педагогической
деятельности в развитии
координационных
способностей
дошкольников»

Нестеров Даниил Михайлович
Инструктор по физической культуре

Введение

- Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.

- В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.
- Данная работа направлена на изучение теоретических и практических вопросов развития координационных способностей у дошкольников и изучение педагогической литературы по данной теме.

1. Координация и координационные способности человека

- Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение.
- В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без применения особых импульсов для их коррекции.
- При формировании двигательного **навыка** происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристикамидвигающихся органов.

- Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:
 - а) пространственную ориентировку;
 - б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
 - в) статическое и динамическое равновесие.
- Пространственная ориентировка подразумевает:
 - 1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)
 - 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

2. Исследования в области развития координации движений у дошкольников

- Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений человека. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена координация в простейшем звене - суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

- Более поздние данные свидетельствуют не в пользу мнения о преобладающем значении реципрокной иннервации в координации естественных движений. Отношения между мышцами-антагонистами, несмотря на наличие врожденной реципрокной иннервации, оказываются столь же многообразными и гибкими, как и отношения между любыми другими мышцами. В этой связи очень важно выяснить взаимоотношения мышц-антагонистов при выработке двигательного навыка, ибо это дает возможность сопоставить относительную роль в их координации врожденных и приобретенных механизмов.

3. Методика развития координации движений у ДОШКОЛЬНИКОВ

- Возраст 4-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

- Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными—движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот).

- 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 кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

Заключение

- Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципроктных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

- Таким образом, используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго **организованный педагогический процесс**, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!