

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
г. Балаково Саратовской области

**РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИКОЙ**

Педагоги дополнительного образования:
Куликова Юлия Васильевна,
Бородина Юлия Александровна,
Вильховская Виктория Сергеевна

Балаково - 2023

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Основное часть.....	4
2.1. Виды координационных способностей.....	5
2.2. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.....	6
2.3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.....	6
2.4. Средства развития координационных способностей.....	6
2.5. Методы развития координационных способностей.....	7
3. Методические рекомендации по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	8
4. Заключение.....	8
5. Список используемой литературы.....	9

1. Введение

Во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.), что приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Дети имеют ограниченный запас двигательных навыков, нарушение осанки, координации. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Отдавая детей младшего школьного возраста в танцевальную среду, родители помогают создавать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения на уроках хореографии.

Предмет «Ритмика» отражает суть обобщенного, базового, обучающего предмета, подготавливающего учащихся определенного возраста к дальнейшей двигательной деятельности в хореографии.

Занятия ритмикой способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. При этом развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Актуальность развития координации у младших школьников на предмете «Ритмика» заключается в том, что происходит первоначальное освоение техники танца через развитие чувства ритма, музыкальности и слуха и становится первичным в развитии специфических способностей, относящихся к хореографии. А так как на сегодняшний день стандартной методики по развитию координационных способностей на занятиях по ритмике нет, то каждый педагог находится в постоянном поиске материала, методик, рекомендаций по развитию координационных способностей детей младшего возраста.

Работая с детьми в области развития и формирования хореографических способностей, мы сталкиваемся с *механизмом восприятия и воспроизведения* движения. В детском возрасте мы сталкиваемся с целостным восприятием мира, и с малыми возможностями реализации.

Ступенькой к объединению физического внешнего с внутренним психологическим, является **координация**. Ранее в предмете «Ритмика» главным было формирование музыкальных способностей (Система Далькроза), на сегодняшний день главной задачей является формирование и развитие координации ребенка в ритмической организации движения. Умение гармонично координировать физические действия определяет уровень выразительности и технического мастерства танцора, влияет на результат, является оценочным фактором.

Анализ специальной литературы по психологии, педагогике, физиологии,

физической культуре, обобщённый опыт психологов, педагогов-практиков позволил определить, что формирование двигательных качеств у ребёнка, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение посредством новых, удовлетворяющих данным требованиям методик – одна из важнейших задач современного образования.

Цель: рассмотреть особенности развития координации движений младших школьников на занятиях по ритмике.

Достижение цели предполагает решение следующих **задач:**

1. Рассмотреть психолого-физиологические особенности развития координации движений у младших школьников.
2. Представить особенности формирования моторно-двигательных функций и их влияние на общее развитие младшего школьного возраста.
3. Дать анализ ритмике и ее роли в формировании координации движений у детей младшего школьного возраста.
4. Разработать методические рекомендации по развитию координации движений младших школьников по ритмике.

2. Основное часть

Слово «**координация**» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. Например, поскользнувшись, один человек с помощью компенсаторных движений восстанавливает равновесие, а другой – падает. Первый из них имеет более высокий уровень согласованности движений, следовательно, и более развитые координационные способности.

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

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По выражению советского психофизиолога Берштейна Николая Александровича, координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы. Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности долгое время применялся термин «ловкость».

По определению, Берштейна Н.А.: «**Ловкость** – это единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи». Основу ловкости составляют координационные способности (КС). На сегодняшний день было проведено

множество исследований, касающихся изучения проявлений координационных способностей.

2.1. Виды координационных способностей.

Начиная с 30-х годов, специалисты многих стран пытаются выделить способности, относящиеся к ловкости. С каждым годом число их растет. Так, в настоящее время насчитывается 2-3 «общих» способности, до 20 специальных и специфически проявляемых: общее равновесие, быстрота перестройки двигательной деятельности, пространственная ориентация.

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические.

К специальным координационным способностям относятся двигательные действия, систематизированные по возрастающей сложности:

- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела.

К специфическим координационным способностям относятся:

- способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;
- способность к дифференцированию параметров движений – обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;
- способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью;
- способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям;
- способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;
- способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений;
- способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями;
- вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, поворотов);

- произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Итак, специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими способностями понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритму, реагирование, равновесие).

2.2. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- уровень общей подготовленности.

2.3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер. Группа отечественных ученых проанализировали исследования зарубежных ученых и в результате выяснили, что одни показатели КС за период обучения возрастают на 20-30%, а другие – увеличиваются более чем на 600-1000%.

Установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 11-12 лет.

Необходимо отметить, что во все периоды школьного возраста, и девочки, и мальчики имеют индивидуальные особенности в уровне развития КС. Особенно впечатляют те дети, которые показывают результаты, намного превышающие результаты сверстников, что говорит о значительной обусловленности наследственных факторов. Наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются, а в дальнейшем – сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться.

2.4. Средства развития координационных способностей

В качестве средств развития КС можно использовать общеподготовительные координационные упражнения:

- обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений (новые упражнения или танцевальные комбинации);

- увеличивающие двигательный опыт: одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами). Относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;
- общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, подвижные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость;
- с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций).

Упражнения, перечисленные в пунктах, следует умело и гармонично включать в занятие при прохождении соответствующего материала программы по ритмике в форме игры. Игровые задания у младших школьников развивают не только координационные, но физические и умственные способности, совершенствуют определенные навыки и умения, волевые качества. Поэтому игровые упражнения – это комплексное средство развития и совершенствования самых разнообразных свойств личности, которые являются действенным средством воспитания определенных КС, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления.

2.5. Методы развития координационных способностей.

Для развития координационных способностей у младших школьников используются следующие методы:

1. **Стандартно-повторный метод** применяется при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений.
2. **Метод вариативного упражнения** со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.
3. **Игровой метод** с дополнительными заданиями и без них, предполагает выполнение упражнений либо в ограниченных условиях, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ребенок должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

4. **Соревновательный метод** используется лишь в тех случаях, когда обучающиеся достаточно физически и координационно подготовлены к выполнению поставленных задач.

3. Методические рекомендации по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста

Для обучения сознательному управлению своими мышцами на занятиях по ритмике педагогу следует выполнять следующие рекомендации:

1. Заниматься регулярно;
2. Следить за тем, чтобы движения выполнялись с точно заданной амплитудой;
3. Выстраивать комбинации таким образом, чтобы развивать все группы мышц;
4. Чередовать на уроке упражнения на напряжение и расслабление;
5. Для развития координации использовать на занятии предметы (мяч, палка, скакалка и т.д.);
6. По мере изучения комбинаций, менять темп – от медленного к быстрому, от простого к сложному;
7. Обратит внимание на «попадание» в музыку при исполнении движений;
8. Использовать на занятии комбинации, включающие в себя: движения правой и левой стороны тела, верхнюю (корпус) и нижнюю (ноги) части тела, а также ритмическую составляющую движений.

4. Заключение

Процесс развития координации достаточно сложный и очень важно начинать его с раннего возраста.

Развитие координации движений у ребенка:

- тренирует мозг;
- появляются энергетические ресурсы, нужные для овладения чтением, письмом и прочими учебными навыками;
- улучшается внимание, исполнительский контроль и торможение;
- помогает детям быстро переключаться между двумя заданиями,
- способствует воспитанию координированных, а значит и более успешных людей.

Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста участвует в воспитании и формировании физических данных ребенка, помогает выявить разнообразные двигательные способности детей, участвует в получении ребенком разнообразного танцевально-двигательного опыта и формирует профилирующие хореографические способности.

5. Список используемой литературы

1. Бондаренко А.К., Матусик А.И., Воспитание детей в игре. М.: Просвещение. 1974.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг (подвижность, гибкость, элегантность). М.: Сов. спорт.1991.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная психология. М.: 1985.
4. Есаулов И.Г., «Хореодраматургия», 2000, Издательский дом «Удмуртский университет», 2000.
5. Зуев. Е.И. «Волшебная сила растяжки».
6. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Ленинград. 1980.
7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. М.: ФиС. 1986.
8. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М.: Просвещение. 1986.
9. Никитин В.Ю., «Модерн-джаз танец», Я вхожу в мир искусств №4,2001.
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Книга для учителя. М.: Просвещение. 1991.
11. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Минск, 1999г.
12. Фельденкрайз М. «Осознавание через движение».