

Особенности координационных способностей у дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во – вторых, способность преобразовать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно требованиям меняющихся условий.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи¹.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное,

соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

Особенности развития детей дошкольного возраста

Анатомо-физиологическая характеристика детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся воспитателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка

Анатомо-физиологические особенности дошкольника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания. Ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система дошкольника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в дошкольном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Средства для воспитания координационных способностей

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет;

1. Изменения пространственных, временных и динамических параметров.
2. Внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту.
3. Изменения площади опоры, или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие.
4. Комбинирования двигательных навыков.

5. Сочетания ходьбы с прыжками.
6. Бега и ловли предметов.
7. Выполнения упражнений по сигналу или за ограниченное время.