

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. А. Салькова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрен вопрос развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: *координационные способности, дети дошкольного возраста, старший дошкольный возраст, упражнения с мячом.*

Актуальность развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста обуславливается:

- потребностью государства во всеобщем развитии граждан, в том числе в физическом отношении;
- тем, что дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека;
- взаимосвязью психического и физического развития [2; 4; 5; 8; 11].

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

Многие специалисты отмечают, что уровень развития координационных способностей играет важнейшую роль в процессе целостной двигательной деятельности человека [1; 3; 6; 9].

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остаётся актуальной [7; 8; 10]. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость совершенствования традиционно используемых и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [1; 4; 5; 10].

Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать вы-

работанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий [4].

Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, то есть 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 задачи.

Мышечная координация — это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не равнозначна 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.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит главным образом в основе развития двигательных функций рук.

Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают

глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу [2].

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, то есть становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Всё это содействует улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В старшем дошкольном возрасте у ребёнка происходят изменения всех систем организма. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом» в силу высокого темпа развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования [3]. Одними из способствующих повышению координационных способностей являются упражнения с мячом (элементы спортивных игр). Они обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы.

Роль игровых упражнений с мячом. У детей 6–7 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полётом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определённого уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определёнными способами. Игровые упражнения с мячом являются средством гармонично развивающегося ребёнка, дают значительный образовательный и воспитательный эффект. Мяч — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания [3; 5; 8].

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, меткости, хорошей координации движений, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, пальцев и кистей, что особенно важно для ребёнка, готовящегося в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Игровые упражнения с мячом развивают навыки поведения ребёнка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Организация, методы и задачи исследования.

Цель — разработать комплекс игровых упражнений с мячом для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

Задачи:

1. Исследовать координационные способности детей и выявить их уровень развития.
2. Определить критерии уровней развития координации движений.
3. Разработать и систематизировать комплекс игровых упражнений с мячом для развития координационных способностей.

4. Провести сравнительный анализ уровней развития координационных способностей экспериментальной и контрольной групп.

5. Обосновать результаты эксперимента.

Объект исследования — координационные способности.

Предмет — влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза — предполагается, что применение игровых спортивных упражнений с мячом на занятиях физической культуры может повысить уровень координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Научная новизна: определение критериев уровня развития координационных способностей.

Практическая значимость исследования: внедрение в практику критериев определения уровней развития координационных способностей; разработка комплекса игровых упражнений с мячом, направленных на развитие координационных способностей.

Для того чтобы выяснить, действительно ли комплекс упражнений с мячом может повлиять на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, нашу работу разбили на три этапа.

Констатирующий этап (в начале учебного года) исследования был посвящён диагностике уровня развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп.

Необходимо отметить, что 63 % детей имеют низкий уровень развития координационных способностей.

Основной причиной низких показателей является отсутствие целенаправленной, планомерной, систематической работы по развитию координации [10]. Поэтому нами была разработана система по развитию координационных способностей детей экспериментальной группы посредством целенаправленного включения в физкультурные занятия игровых упражнений с мячом, методическое просвещение педагогов и родителей по данной проблеме.

Все движения комплекса спортивных игр, предназначенных для формирования и развития координационных способностей детей, можно условно классифицировать следующим образом:

- движения рук и плечевого пояса;
- движения ног и мышц всего тела.

С опорой на данную классификацию движений нами были определены критерии уровня развития

координационных движений детей старшего дошкольного возраста:

1) для оценки уровня развития рук и плечевого пояса:

- подбросить мяч, произвести два хлопка ладонями перед собой, поймать мяч;
- подбросить мяч, произвести хлопок ладонями за спиной, поймать мяч;
- броски в кольцо;

2) для оценки уровня развития ног и мышц всего тела:

- ведение мяча ногой по прямой линии (10 м);
- передача мяча друг другу, остановка мяча подошвой ноги;
- удары мячом в ворота.

Показатели уровня развития координационных движений:

- высокий уровень — больше 5 раз;
- средний уровень — 3–5 раз;
- низкий уровень — меньше 3 раз.

На формирующем этапе исследования проводилась работа с детьми экспериментальной группы. Проверялась гипотеза о том, что составленный нами комплекс упражнений с мячом будет содействовать развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

В основе построения комплекса упражнений с мячом были положены такие принципы дидактики, как принцип постепенности, систематичности, последовательности, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей, принцип развивающего и воспитывающего обучения, связи с жизнью и решение задач развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Далее был разработан комплекс игровых упражнений с мячом, способствующих развитию координации движений детей старшего дошкольного возраста, в системе занятий по физической культуре на один год.

Составлен календарный план занятий, включающих комплекс игровых упражнений с мячом, где каждое занятие должно решать определённые задачи.

Опробован комплекс упражнений с мячом по формированию координационных способностей в системе занятий.

Проведено методическое просвещение педагогов и родителей на тему «Игры с мячом, развивающие координационные способности детей старшего дошкольного возраста».

По нашим рекомендациям игры с мячом включались в разные формы работы с детьми экспериментальной группы: в перерывах между занятиями, на прогулке, в самостоятельной деятельности и так далее.

Велась индивидуальная работа с педагогами, проводились консультации, на которых освещались следующие вопросы:

- методика развития координационных способностей в старшем дошкольном возрасте;
- особенности содержания и методики проведения игр с мячом в старшем дошкольном возрасте;
- игры и упражнения с мячом как средство развития координационных способностей.

Педагоги были ознакомлены с картотекой игр с мячом, некоторые игры были проиграны совместно с воспитателями. Предложенные игры с мячом педагоги включали в самостоятельную двигательную деятельность детей на прогулке.

Комплексы упражнений с мячом составлены на основе использования элементов спортивных игр: футбол, пионербол, баскетбол.

Все упражнения разбиты на 5 блоков:

- упражнения на развитие «чувства мяча»;
- на обучение ударов различными способами;
- на обучение передач и остановок мяча различными способами;
- на обучение ведения мяча различными способами;
- комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол, пионербол, баскетбол.

Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол, пионербол, баскетбол классифицировались следующим образом:

- обучающие, для ознакомления с новым материалом;
- смешанного типа, направленные на закрепление;
- вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
- тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленных на развитие координационных способностей.

Контрольный этап исследования вновь был диагностическим. В ходе него определяли, насколько организованная нами работа оказалась эффективной для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Проведён сравнительный анализ уровней развития координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп. В экспериментальной группе по критериям определено развитие координации движений.

Результаты исследования. В результате итогового диагностического обследования (в мае) обеих групп установлено, что в контрольной группе прирост в развитии координационных способностей детей произошёл за счёт естественного роста и системы воспитания; в экспериментальной группе — за счёт системы физического воспитания и целенаправленного использования игровых упражнений с мячом и естественных сил природы.

Исходя из полученных результатов диагностики нами были составлены графики уровней координационных способностей, динамики развития координации движений, графики прироста в развитии координационных способностей.

Таким образом, нами была организована работа по исследованию эффективности игровых упражнений с мячом для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Результаты показали значительное повышение уровня координационных способностей детей экспериментальной группы. Количественные данные позволили сделать заключение о том, что работа, организованная нами по развитию координационных способностей детей в процессе игровых упражнений с мячом, оказалась эффективной. Конечные результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу и показали, что использование комплексов упражнений с мячом может находить широкое применение в детских дошкольных учреждениях.

Следовательно, подобранный и опробованный комплекс упражнений способствует формированию развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Комплекс имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в непосредственной образовательной деятельности со скакалкой / В. В. Бойко // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Грозный, 2015. — С. 360–362.

2. Вайсвалавичене, В. Ю. Развитие двигательных координационных и связанных с ними способностей у детей старшего дошкольного возраста как перспектива успешности подготовки к обучению в школе / В. Ю. Вайсвалавичене // Обучение и воспитание: методика и практика. — 2013. — № 3. — С. 52–59.

3. Кузьменко, Т. А. Развиваем координацию у дошкольников / Т. А. Кузьменко, Е. Н. Игнатова // Новое слово в науке: перспективы развития. — 2016. — № 2 (8). — С. 86–89.

4. Мартынова, А. С. Методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста на основе комплексного подхода / А. С. Мартынова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Благовещенск, 2016. — С. 389–398.

5. Межидов, М. С. Э. Развитие координационных способностей детей 6–7 лет посредством подвижных игр / М. С. Э. Межидов, С. А. М. Аслаханов // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Грозный, 2015. — С. 162–167.

6. Разинов, Ю. И. Методика развития координационных способностей у детей 4–6 лет / Ю. И. Разинов, Л. А. Германова // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы : материалы I открытой рос. науч. конф. — М., 2012. — С. 144–147.

7. Седых, Р. С. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей

детей дошкольного возраста / Р. С. Седых // Дошк. образование: опыт, проблемы, перспективы развития. — 2015. — № 1 (4). — С. 309–311.

8. Седых, Р. С. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Р. С. Седых // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посв. 20-летию фак. физ. культуры и спорта Нижневарт. гос. ун-та. — Нижневартовск, 2015. — С. 255–257.

9. Тыртышников, М. В. Проблемы развития координационных способностей детей 5–7 лет / М. В. Тыртышников, А. В. Боков, С. Н. Тимофеева // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Киров, 2016. — С. 270–272.

10. Филиппова, И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации : материалы междунар. науч. конф. — Челябинск, 2011. — С. 30–33.

11. Шарикало, Н. А. Координационные способности в жизни детей старшего школьного возраста / Н. А. Шарикало // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы III регион. науч. конф. молодых учёных. — Чурапча, 2017. — С. 333–337.

Поступила в редакцию 19 мая 2017 г.

Для цитирования: Салькова, Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 111–116.

Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. salkova.n@list.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 3, pp. 111–116.

The Development of Coordination Abilities of Children of Senior Preschool Age

N. A. Sal'kova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. salkova.n@list.ru

In the article the question of development of coordination abilities of children of senior preschool age.

Keywords: *coordination abilities, children, preschool, senior preschool age, exercise with the ball.*

References

1. Boyko V.V. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey detey starshego doshkol'nogo vozrasta v neposredstvennoy obrazovatel'noy deyatel'nosti so skalkoy [Development of Coordination Abilities of Children of Senior Preschool Age in the Immediate Educational Activities with a Skipping Rope]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: sotsial'naya rol' i propaganda zdorovogo obraza zhizni: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical Culture and Sport in the Modern World: the Social Role and Promoting a Healthy Lifestyle: materials of International scientific-practical conference]. Grozny, 2015. Pp. 360–362.
2. Vaysvalavichene V.Yu. Razvitiye dvigatel'no-koordinatsionnykh i svyazannykh s nimi sposobnostey u detey starshego doshkol'nogo vozrasta kak perspektiva uspehnosti podgotovki k obucheniyu v shkole [The Development of Motor-coordination and Related Abilities in Children of Preschool Age as the Prospect of Successful Preparation for School]. *Obucheniye i vospitaniye: metodiki i praktika* [Training and Education: Methodology and Practice], 2013, no. 3, pp. 52–59.
3. Kuz'menko T.A., Ignat'yeva Ye.N. Razvivayem koordinatsiyu u doshkol'nikov [Developing Coordination in Preschoolers]. *Novoye slovo v nauke: perspektivy razvitiya* [A New Word in Science: Prospects for Development], 2016, no. 2 (8), pp. 86–89.
4. Martynova A.S. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u detey doshkol'nogo vozrasta na osnove kompleksnogo podkhoda [Methodology of Development of Coordination Abilities in Children of Preschool Age on the Basis of an Integrated Approach]. *Teoreticheskiye i prakticheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Theoretical and Practical Problems of Physical Culture and Sport: proceedings of All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Blagoveshchensk, 2016. Pp. 389–398.
5. Mezhidov M.S.E., Aslakhonov S.A.M. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey detey 6–7 let posredstvom podvizhnykh igr [The Development of Coordination Abilities of Children 6–7 Years through Mobile Games]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: sotsial'naya rol' i propaganda zdorovogo obraza zhizni: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical Culture and Sport in the Modern World: the Social Role and Promoting a Healthy Lifestyle: materials of international scientific-practical conference]. Grozny, 2015. Pp. 162–167.
6. Razinov Yu.I., Germanova L.A. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u detey 4–6 let [Methodology of Development of Coordination Abilities in Children 4–6 years]. *Obrazovaniye, fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye: analiz problemy: materialy pervoy otkrytoy Rossiyskoy nauchnoy konferentsii* [Education, Physical Culture, Sport and Health: Analysis of the Problem: proceedings of the first open Russian scientific conference]. Moscow, 2012. Pp. 144–147.
7. Sedykh R.S. Ispol'zovaniye igrovykh uprazhneniy dlya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey detey doshkol'nogo vozrasta [The Use of Game Exercises for Development of Coordination Abilities of Children of Preschool Age]. *Doshkol'noye obrazovaniye: opyt, problemy, perspektivy razvitiya* [Preschool Education: Experience, Problems, Prospects of Development], 2015, no. 1 (4), pp. 309–311.
8. Sedykh R.S. Ispol'zovaniye igrovykh uprazhneniy dlya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey detey starshego doshkol'nogo vozrasta [The Use of Game Exercises for Development of Coordination Abilities of Children of Senior Preschool Age]. *Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: materialy V Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchyonnoy 20-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Future Directions in the Field of Physical Culture, Sport and Tourism: materials of the V All-Russian scientific-practical conference with international participation, dedicated to the 20th anniversary of the faculty of physical culture and sports of the Nizhnevartovsk State University]. Nizhnevartovsk, 2015. Pp. 255–257.
9. Tyrtshnikov M.V., Bokov A.V., Timofeyeva S.N. Problemy razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey detey 5–7 let [Problems of Development of Coordination Abilities of 5–7 Year Old Children]. *Problemy fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ikh resheniya: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Problems of Physical Culture and Sport and Ways of Their Solution: materials of All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Kirov, 2016. Pp. 270–272.
10. Filippova I.V. Vliyaniye tantseval'nykh uprazhneniy na razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey detey starshego doshkol'nogo vozrasta [Effect of Dance Exercise on Development of Coordination Abilities of Children of Senior Preschool Age]. *Pedagogika: traditsii i innovatsii: materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii* [Pedagogy: Traditions and Innovations: materials of the International scientific conference]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 30–33.
11. Sharikalo N.A. Koordinatsionnyye sposobnosti v zhizni detey starshego shkol'nogo vozrasta [Coordination Abilities in Children of School Age]. *Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i molodyozhi: materialy III regional'noy nauchnoy konferentsii molodykh uchyonnykh* [Modern Problems of Physical Culture, Sport and Youth: materials of the III regional conference of young scientists]. Churapcha, 2017. Pp. 333–337.