

2. <http://dic.academic.ru/>
3. <http://ru.wikipedia.org/>
4. <http://fizkult-ura.ru/>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Герасимович А.Н., Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время физическому воспитанию в учреждениях дошкольного образования уделяется большое внимание, так как оно направлено на охрану и укрепление здоровья, своевременное формирование двигательных умений, воспитание физических качеств у детей. В дошкольном возрасте формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического развития. Занятия физическими упражнениями улучшают деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной, эндокринной систем и опорно-двигательного аппарата. Вопросы формирования и развития координационных способностей являются актуальными в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Наиболее активно физические качества формируются в возрасте от 4 до 7 лет. Задача физического воспитания – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность у каждого ребенка, приобрести запас прочных двигательных умений, необходимых человеку на протяжении всей жизни. Воспитанию координационных способностей способствует применение разнообразного инвентаря и спортивного оборудования, что повышает интерес детей к проводимым занятиям.

При оценке координационных способностей Н.Т. Лебедева предлагает выделять у детей следующие виды координации: статическая координация туловища, динамическая координация, координация рук, координация скорости и одновременности движений, координация отчетливости изолированного движения. Под статической координацией автор предлагает понимать способность к сохранению равновесия в разнообразных статических позах; динамическая координация характеризуется наличием точности выполнения бросков в цель, ловлей мяча. Автор понимает под динамической координацией способность к удержанию равновесия в движении. Упражнения на скорость представляют собой двигательные действия, требующие проявления максимальной скорости выполнения. Одновременность движений выражается в согласованных движениях рукой и ногами или двумя руками. Отчетливость изолированного движения отражает сформированность дифференцированного торможения [2].

Т.И. Осокина считает, что в дошкольном возрасте закладываются основы физического здоровья и характера человека. Этот период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций организма, который отличается от взрослого организма чрезвычайной пластичностью, активностью. У детей совершенствуется пространственная ориентация в движении, изменении направления скорости, уменьшения или изменения площади опоры. Они различают скорость, направление, смену темпа, ритм. Дети способны анализировать движения последовательно, выделять разные фазы при выполнении сложного двигательного действия, пытаются объяснить значение движения для качественных и количественных результатов [6].

В процессе воспитания координационных способностей, обращает внимание В.К. Бальсевич, у детей формируются способности управлять своими движениями, выполнять их легко и свободно, с наименьшими затратами энергии. Только при хорошо развитой координации движений можно более продуктивно проявить мышечную силу в разученных двигательных действиях, увеличивать быстроту и продолжительность их выполнения [1]. Все это убедительно свидетельствует о том, что обучение разнообразным двигательным действиям следует начинать с воспитания координационных способностей.

Л.Т. Майорова предлагает основу в реализации методики воспитания координационных способностей формулировать и решать специальные задания, предусматривающие применение определенных методов, методических приемов, организационных форм при обучении основным движениям на занятиях физическими упражнениями с детьми. В процессе воспитания координационных способностей, автор предлагает особое внимание уделить оптимальному соотношению методов стандартно-повторного и вариативного упражнений [4].

Эффективность координационных упражнений, по мнению В.К. Бальсевича, зависит от методики их применения и организации занятий. Новизна и необычность самых простых, а тем более относительно сложных упражнений с предметами и без них, являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к координационным. Поэтому следует начинать выполнять упражнения с более простых к сложным [1]. Кроме этого выполняют упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Большой эффект дают контрастные упражнения: максимальное напряжение мышечной группы – максимальное расслабление. В ходе обучения упражнениям важно добиваться непринужденного, точного, координированного выполнения. По мере усвоения детьми упражнений они усложняются с помощью различных заданий. Физические упражнения, направленные на тренировку вестибулярного и мышечного аппарата, оказывают благотворное влияние на воспитание координационных способностей, так как от согласованности и четкости в работе зависит успешная реализация двигательной координации.

При выполнении циклических упражнений для воспитания координационных способностей, успешно решают задачи по освоению детьми рациональной техники движений, расширению двигательного опыта детей [3].

Особенно широко для воспитания координационных способностей применяют подвижные и элементы спортивных игр, гимнастику, упражнения с предметами и оборудованием. В процессе воспитания координационных способностей дети быстро устают, в то же время выполнение новых заданий требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. В связи с этим при воспитании координационных способностей используют интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления [5].

Целью исследования явилась оценка эффективности комплексов специальных упражнений и развивающей среды для совершенствования координационных способностей у детей 4–6 лет на дополнительных занятиях физическими упражнениями. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений, методы математической статистики. Для достижения поставленной цели проанализирована динамика физической подготовленности у 80 детей 4–6 лет. Исследование проводили на базе УДО «Ясли-сад № 448» г. Минска. В качестве контрольных упражнений дети выполняли прыжки через препятствие и подлезание под ним, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цели, броски и ловлю мяча, ведение мяча стоя на месте. В контрольной группе физкультурно-оздоровительная работа проводилась в соответствии с Программой дошкольного образования. В экспериментальной группе физкультурно-оздоровительная работа проводилась в соответствии с Программой дошкольного образования. Все дети посещали дополнительные занятия физическими упражнениями – кружок «Крепыш». Дополнительные занятия в экспериментальной группе детей проводил руководитель физического воспитания 2 раза в неделю по 30 минут во вторую половину дня, в содержание занятий включали специальные комплексы упражнений с разнообразным инвентарем и оборудованием для воспитания координационных способностей у детей 4–6 лет.

Анализ результатов исследования показал, что при выполнении контрольных упражнений детьми в начале педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий у детей в контрольной и экспериментальной группах. У детей одинаковый уровень физической подготовленности. Повторные контрольные упражнения у детей экспериментальной и контрольной групп после проведенного эксперимента свидетельствовали о достоверных изменениях в оценке уровня физической подготовленности у детей экспериментальной группы. Таким образом, совершенствование физических качеств необходимо рассматривать как одну из основных задач физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразный традиционный и нетрадиционный инвентарь, а также спортивное оборудование, создавать благоприятные условия развивающей среды для освоения детьми разнообразных двигательных действий в разных формах занятий физическими упражнениями, в том числе в организованных и самостоятельных формах двигательной активности в распорядке дня дошкольника. Результаты наблюдений за содержанием двигательной активности детей 4–6 лет показывают, что проведение физкультурных занятий в разнообразной развивающей среде оказывает существенное влияние на умственную работоспособность, общий и эмоциональный тонус организма. В работе выявлено положительное влияние развивающей среды и влияние дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми на формирование у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме этого, у детей достоверно улучшился уровень развития физических качеств по сравнению с контрольной группой, в которой использовали традиционные средства физической культуры. Для реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей детей развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает право и свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Усиление воспитательного воздействия развивающей среды осуществляется за счет активного вовлечения детей в ее преобразование в дошкольном учреждении и в семейном воспитании.

1. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет / В. К. Бальсевич, М. И. Королева // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21–24.

2. Лебедева, Н. Т. Физическая культура шестилеток / Н. Т. Лебедева. – Минск: Народная Асвета, 1987.

3. Лях, В. И. Средства и методы развития координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1987. – № 6. – С. 22–25.

4. Майорова, Л. Т. Методика воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. нед. наук: / Л. Т. Майорова. – Омск, 1988.