

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 555
620142 г. Екатеринбург ул. Машинная, 33а, тел. 221-34-71(72) тел./факс 221-34-71
E-mail mbdou555-ds@mail.ru <http://555.tvoysadik.ru/>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Инструктор по ФК
Ярчихина С.А. 1к к.

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ	
1.1 Координационные способности и их значение в двигательной деятельности детей дошкольного возраста.....	5
1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет	11
1.3 Анализ общепринятых методик развития координационных способностей детей 4-5 лет.....	17
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ	
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Описание экспериментальной методики	30
2.3 Результаты исследований и их обсуждение.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	ERROR!
BOOKMARK NOT DEFINED.	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А	45
Приложение Б.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что в детском возрасте формируются жизненно важные физические качества, где особую роль занимает координация. Координация – способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

В исследованиях Е. Н. Вавиловой о развитии физических качеств у детей говорится, что о высоком уровне развитии координации, свидетельствует хорошее выполнение детьми движений с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. С развитой координацией, можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время. Однако координационные способности не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т.е. не всегда действовать немедленно, целесообразно.

По мнению Ю.Ф. Змановского, В. Гаврийски и др., понятия ловкость не существует. Некоторые специалисты рассматривают ловкость как вид сложно координированной деятельности (Е.П. Ильин, В.И. Лях и др.).

В то же время, ряд ученых подчеркивают, что координационная способность является ведущей в формировании гармонично развитой личности (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин, В.И. Лях, И.М. Туревский, В.С. Фарфель и др.). Так как, именно она обуславливает точность, ритмичность и согласованность отдельных движений, формирование ориентировки в пространстве, чувство равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями обстановки. Основу ее составляет подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков и др.)

Таким образом, изучение координационных способностей и методов их развития является очень актуальным научно-методическим направлением в

физической культуре и спорте.

Объект исследования: физическое воспитание детей 4-5 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у детей 4-5 лет средствами подвижных игр.

Цель исследования: повышение уровня координационных способностей детей 4-5 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить значение двигательной деятельности детей 4-5 лет.
2. Изучить возрастные особенности детей 4-5 лет.
3. Проанализировать методики развития координационных способностей.
4. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей у детей 4-5 лет.
5. Дать практические рекомендации.

ГЛАВА 1 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

1.1 Координационные способности и их значение в двигательной деятельности детей дошкольного возраста

Координация – способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

К числу основных координационных способностей относятся [36].

- способность к ориентированию в пространстве
- способность к равновесию,
- способность к перестраиванию движений
- способность к соединению (комбинированию) движений
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач
- способность к выполнению заданий в заданном ритме
- способность к управлению времени двигательных реакций
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом
- способность к рациональному расслаблению мышц.

К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом относят [5].

- необходимость распределения внимания между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость стройно согласовывать все их между собой.
- преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу.
- упругая податливость мышц.

Координированность позволяет все эти трудности преодолеть. Координированность – результат согласованного сочетания движений в соответствии поставленной задачей, состоянием организма и условиями

деятельности [36, стр. 43]. Как видно из определения, координация, Координированность и координационные способности целиком зависят от состояния организма, согласованности его отдельных частей и внешних факторов. Например, координация зависит от гибкости, а гибкость от внешних условий: если температура будет понижаться, гибкость будет уменьшаться, следовательно, координационные способности тоже. Это самый простой из множества примеров. Существует три вида координации [24].

– Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

– Мышечная координация – 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. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Исходя из всего этого, координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией [36].

Координационные способности закладываются еще при рождении в виде задатков. К ним относят: свойства нервной системы, строение головного мозга, темперамент и т.д. Как известно, в старшем дошкольном возрасте происходит формирование координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной нервной системой организма, повышается

роль вербальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. Как правило, в старше дошкольном возрасте развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально–двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). На шестом году жизни ускоренно развиваются три основных движения (движения руками и ногами, ходьба), умеренно — четыре движения (бег, равновесие, лазание и метание) и замедленно — одно движение (прыжки). Исследованиями было установлено, что целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности [38].

Таким образом, координационные способности имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов [38].

Значимость воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста объясняется четырьмя основными причинами [30]:

1. 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 ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно–адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности —

необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей — гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей.

По Н. А. Бернштейну, ловкость есть способность справиться с возникшей двигательной задачей: 1) правильно, 2) быстро, 3) рационально и 4) находчиво. Каждое движение или действие, которое мы не колеблясь признаем выполненным ловко, построено непременно не менее чем на двух уровнях. При этом ведущий уровень этого ловко выполненного движения или действия обнаруживает яркие, стоящие выше заурядного качества 10 переключаемости, находчивости, маневренности, а подслаивающий эти движения фоновый уровень — столь же яркие качества слаженности, послушности и точности работы [4].

Именно поэтому к наиболее значимым, фундаментальным координационным способностям детей старшего дошкольного возраста в процессе управления двигательными действиями относятся:

- Способность к дифференцированию параметров движений

обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений.

– Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

– Способность к перестроению двигательных действий – это 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 (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером).

– Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.) [28].

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

Каждая из вышеназванных КС не является однородной, а имеет сложную структуру. Например, в способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов. До 15 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и

отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Сложной структурой отличаются способность к реагированию (выбора, предвидения, переключения), способность к ритму (воспроизведения, изменения ритма) и другие способности [14].

Результатом развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщением, стало понятие «общие КС». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность», или, что весьма тождественно, – «общие КС».

Под общими КС мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные КС – это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

А под специфическими КС понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Вышеперечисленные виды КС можно представить, как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальными КС), и как проявляющиеся реально в начале и в процессе этой деятельности (актуальные КС).

Деление на потенциальные и актуальные КС вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься, например, акробатикой или фехтованием, его КС к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, или актуальных КС.

Понятие «потенциальные способности» нельзя понимать, как некий фиксированный предел, потому что нельзя достоверно спрогнозировать возможности развития у школьника различных двигательных, в том числе координационных, способностей. Об этом говорит продолжающийся рост достижений в различных видах спорта, в частности, в гимнастике, фигурном катании на коньках, спортивных играх и др., где КС выступают как один из ведущих факторов достижения высоких результатов [27].

Необходимо различать элементарные и сложные КС. Элементарные КС проявляются, например, в ходьбе и беге, а более сложные – в единоборствах и спортивных играх. Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно проста; сложнее способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки [25].

1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4-5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать

родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические особенности развития.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4-5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5-7 см и набирает 1,5-2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка.

В возрасте 4-5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся

Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и

устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15-20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4-5 лет, воспитатели дошкольных учреждений могут создать условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

Роль игры.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4-5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Творческие способности.

Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4-5 лет предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения.

Средний дошкольник может сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль.

Развитие речи.

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно

растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4-5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками.

Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения и так далее. Развивается связная речь.

Общение со сверстниками и взрослыми.

В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего.

В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и авторитетный источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. Порой взрослые члены семьи не замечают эти возрастные особенности детей 4-5 лет. Памятка для родителей, составленная воспитателями и психологами дошкольного учреждения, поможет правильно и плодотворно построить общение с ребенком.

Эмоциональные особенности.

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать.

Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности.

Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4-5 лет.

Психология знает много способов борьбы с такими страхами, но важно помнить, что это всего лишь временные трудности, которые сами уйдут со временем, если родители не будут акцентировать на них внимание или использовать против ребенка в воспитательных целях.

Обучение детей 4-5 лет.

Сотрудники дошкольных учреждений при обучении учитывают психологические и возрастные особенности детей 4-5 лет. В настоящее время, акцент делается на становлении и всестороннем развитии личности.

При этом с детьми проводятся тематические занятия, на которых объясняются правила поведения в коллективе, дома и в общественных местах, основы безопасности, развивается речь, совершенствуются гигиенические навыки и так далее. При этом учебный процесс строится на игре. Таким образом, педагоги знакомят ребенка с новыми понятиями и правилами через доступный и привлекательный для него вид деятельности, принимая во внимание возрастные особенности детей 4-5 лет. По ПДД, к примеру, могут проводиться игровые занятия, где правила дорожного движения даются в стихотворной форме, легкой для понимания и запоминания. Также в этом возрасте необходимо расширять кругозор ребенка и его знания об

окружающем мире.

Воспитание.

Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Собственно говоря, в этом и заключаются основы воспитания.

Главная функция взрослых сейчас – объяснить, как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем [12].

Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, вежливость, отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

Роль дошкольных учреждений.

Стоит отметить, что лучших успехов в воспитании можно добиться в случае тесного и доверительного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения, так как сотрудники садиков учитывают возрастные особенности детей 4-5 лет. Консультация для родителей является одним из путей такого взаимодействия. Взрослые члены семьи должны обладать хотя бы минимальной подготовкой в области психологии, чтобы лучше понимать своего ребенка. Еще один способ охарактеризовать возрастные особенности детей 4-5 лет – родительское собрание. На нем воспитатели и детский психолог совместно со взрослыми членами семьи могут наметить основные принципы воспитания и обсудить все интересующие и спорные вопросы.

Семья – это главное.

По мнению практикующих детских психологов, семья играет важнейшую роль в становлении личности ребенка. Отношения между родителями – первое, что видит подрастающий малыш, это тот эталон, который он считает единственно верным. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка был достойный пример в лице взрослых.

Родители должны помнить, что именно в дошкольном возрасте развиваются такие черты характера, как доброта, справедливость, правдивость, закладываются жизненные ценности и идеалы. Поэтому так важно учитывать возрастные особенности детей 4-5 лет. Помощь в воспитании отдельных черт характера должна также осуществляться в соответствии с полым дошкольником и ролями взрослых в семье. Так, мать учит ребенка находить общий язык, искать компромисс, от нее исходит ласка, забота и любовь. Отец является олицетворением порядка, защиты, это первый учитель жизни, который помогает быть сильным и целеустремленным. Отношения внутри семьи – важнейший фактор, оказывающий влияние на воспитание ребенка и на всю его последующую жизнь [15].

1.3 Анализ общепринятых методик развития координационных способностей детей 4-5 лет

Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.п.), упражнения в равновесии [5].

Большой вклад в развитие координационных способностей у детей

оказывает освоение естественных движений (бега, различных прыжков, метаний, лазанья и др.).

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные игры, единоборства, кроссовый бег и бег на лыжах по пересечённой местности, горнолыжный спорт.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, так как любое двигательное действие, освоенное до навыка, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей следует планировать на первую половину основной части занятия.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2003) [35].

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно–сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

1. Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

2. Развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затруднённых условиях – ловля и передача мяча партнёру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков

подряд, ловля мяча от партнёра и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению (Верхлин, В.Н. 1990) [3].

По мнению ряда авторов, (Г.Д. Харабуга, 1974; Л.П. Матвеев, Д.Д. Новикова, 1976) подвижные и спортивные игры должны применяться не только в период начального обучения движениям, но и в период совершенствования (в усложненных условиях). Они позволяют совершенствовать такие качества, как смелость, инициативность, решительность, скорость, быстрота реагирования, ориентировка, находчивость, самостоятельность, координация движений и т.д. [23].

Ряд авторов отмечают, что для развития координационных движений могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элемент новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается (Зациорский В.М., 1976; Грантынь К.Х., Пономарев П.П., Янанис С.В., 162; Ильин Н.П., 1979; Попов В.П., Грузнов К.Г., 1986; Платонов В.Н., 1986; Матвеев Л.И., 1991) [12, 23].

Арпад Чанади (1985) предлагает для развития ловкости упражнения из гимнастики, игровые и соревновательные упражнения, подчеркивает не нужно доводить их до автоматизма, а наоборот, комплексы упражнений должны подбираться так, чтобы перед игроками постоянно были новые задачи.

Е.И. Ильин (1979) рекомендует четыре направления развития координационных способностей:

1. Овладение новыми упражнениями;
2. Увеличение координационных трудностей;
3. Борьба с мышечной напряжённостью;
4. Повышение способности поддерживать равновесие тела.

Тренировка координационных способностей может достаточный эффект лишь при применении специальных целенаправленных и систематизированных педагогических воздействий (Р.И. Нуримов, 1980; И.М. Туревский, 1980). Автор отмечает, что традиционные средства на развитие координационных способностей, дают эффект лишь на начальном этапе тренировок, а затем их эффективность значительно снижается. Поэтому автор рекомендует применение тренажерных устройств для тренировок различных форм проявления координационных способностей (Туревский М.М. 1980) [18, 20].

В.И. Лях (1989) предлагает два вида упражнений для развития координации движений:

1. Аналитические; направленные на развитие координационных способностей, относящиеся к однородным группам двигательных действий (например, все виды акробатических упражнений, циклические движения, разновидности ходьбы, бега, плавания, метательные движения).

2. Синтетические; координационные упражнения, которые содействуют развитию 2–х или более координационных способностей (эстафеты, подвижные и спортивные игры, полоса препятствий и т.д.) [19].

Методика проведения подвижных игр

На занятиях подвижные игры занимают ведущее место.

Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма.

Такие действия, как бег, перелазание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения. Двигательный опыт у детей этого возраста очень

мал, поэтому вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. Например, (хороводные, салки с разными вариантами, сюжетные игры с речитативом, с пением, сюжетные игры – перебежки).

Подвижные игры должны проводиться на каждом уроке. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом, плотность урока будет выше. Урок будет, проходит в более эмоциональной обстановке, результаты будут лучше. Нужно правильно организовать занятие, чтобы большинство учащихся действовали одновременно.

Для учета выполнения контрольных упражнений хорошо привлекать и отдельных учащихся в порядке очереди.

Методически правильно проведенный игровой урок имеет большое воспитательное значение, но его образовательная ценность часто бывает недостаточной, так как в играх трудно следить за правильным формированием навыков у каждого участника. [26].

Не рекомендуется проводить с учащимися командные игры, так как они вызывают большую ранимость у проигравших детей. Дети этого возраста еще не умеют оценивать свои возможности, каждый считает себя лучшим. Начинать проводить соревнования лучше всего в группах: какая группа учащихся лучше и быстрее выполнит задание, например, в игре «К своим флажкам» и др. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включить в уроки игры с элементами соревнований в парах (в беге, в гонке обручей, в прыжках через скакалку, в катании и метании мяча и др.). Можно проводить игры: «Эстафета зверей» или «Вызов номеров», в которых по очереди соревнуются только двое названных игроков.

Используя короткие состязания, можно подвести к соревнованиям коллективным – команда против команды.

Для проведения большинства игр нужны пособия и инвентарь. У детей этого возраста двигательный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Мячи весом до 1 кг можно использовать только для перекачивания и передач рядом стоящим, но не для бросков и передач на расстояние. Не рекомендуется для учащихся этого возраста и большой баскетбольный мяч, лучше использовать мяч для мини-баскетбола или маленькие мячи типа теннисных [31].

Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Таким объяснением игры рекомендуется пользоваться для лучшего ее усвоения, когда дети невнимательны или, когда им нужен отдых после полученной физической нагрузки.

Дети очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей, надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа: играющие называют какое-либо число до 20, и руководитель, считая, указывает на стоящих перед ним ребят; водящим становится тот, на кого придется указанное число. Можно провести выбор водящего по «считалке», которые дети очень любят.

Водящим можно назначить игрока, победившего в игре, поощряя его этим за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу согласно содержанию игры и т.п. Выбор водящего должен содействовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Желательно сменять водящего почаще, чтобы удовлетворять потребность детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки. Для воспитания «тормозных» функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре [24, 25].

Рекомендуется, в основном, давать словесные сигналы,

способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Дети любят речитативы, как сигналы для действий в игре. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Быстрый сигнал свистка иногда вызывает у детей торможение, и реакция на соответствующее действие по ходу игры замедляется. Сигналом свистка, короткой командой, взмахом руки и т.п. начинают пользоваться постепенно с развитием у детей быстроты реакции. Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушению поведения в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что нарушения происходят, в основном, из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры – перебежки: перебежал, остановился и опять перебежал, например, «Гуси–лебеди», «Два мороза», «Волк во рву». Препятствия в играх должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять, иначе пропадает интерес к игре, и дети начинают вести себя не организованно. Все это связано с их возрастными особенностями. Подвижные игры используются для общего физического развития, для воспитания активной сознательности поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро по установленному сигналу, быстро включаться в игру, видеть границы площадки, играть полноценную роль водящего. Важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр и подсказывания со стороны руководителя правильного поведения в процессе игры.

Дети начинают проявлять большой интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры включаются элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых играх в этот период водящие выполняют свои обязанности с начала до конца игры («Невод» и др.). Для таких игр надо подбирать учеников, наиболее физически подготовленных. При выборе водящих хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже знают силы своих товарищей и умеют быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Используются и другие способы выбора водящего. При объяснении игры в конце рассказа рекомендуется особое внимание обратить на правила игры, которые и способствуют честной и интересной игре и с которыми играющие в этом периоде могут хорошо справиться. Образность рассказа в этом возрасте уже неуместна, но сюжетность в некоторых играх еще сохраняется. Дети лучше воспроизводят знакомые понятия, чем подражают образам, а творческая фантазия у них сочетается с пониманием того, что все условно.

Программные требования обязывают учителя физической культуры строже подходить к двигательным действиям, сходным с движениями, изучаемыми во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой и т.д. Неоднократные повторения двигательных действий помогают развивать у учащихся способность экономно, быстро и целесообразно выполнять их в игровой обстановке. Особое внимание надо обратить на воспитание согласованности действий в командных играх и приучать учащихся действовать, сообразуясь с действиями товарищей, обучать их, уметь разгадывать замыслы соперников.

Иногда знакомая игра используется в качестве разминки. В отдельных случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока («Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Кто подходил?» и др.) [6, 9].

При проведении подвижных игр используются в основном спортивный инвентарь и оборудование. При хорошей организации игры можно

использовать набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у девочек и мальчиков вес набивных мячей должен быть разный, соответственно указаниям в программе.

В связи с тем, что процессы возбуждения и торможения у детей этого возраста еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этих случаях надо переключать их внимание на сам процесс игры, требуя качественного выполнения задания. Чтобы не допускать перевозбуждения, рекомендуется останавливать игры, разъяснять технику и тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль помощников руководителя, судьи или непосредственно руководство самой игрой.

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия соответственно той задаче, которая поставлена руководителем перед проведением игры (добиваться согласованных действий, честно отстаивать

интересы своей команды, проявлять смелость в игре, выручать товарища, попавшего в «плен», и др.) [31].

Обучая детей играм, надо в первую очередь приучать их сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство участников допускают одинаковую ошибку, он останавливает игру и вносит поправку. Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание», по свистку. В случае опасного поведения участников в игре, необходима резкая остановка игры. В процессе игры следует способствовать развитию творческой инициативы играющих.

Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех игра, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. В то же время руководитель, увлекаясь, не должен забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные тактические комбинации. Проводя игру, необходимо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина способствует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. В результате игра становится более увлекательной. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помоги отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда [18].

В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра не понравилась – надо выяснить, по какой причине: очень проста или, наоборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать),

в крайнем случае, сократить длительность игры. Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены или других предметов, которые в игре могут помешать бегающим и увертывающимся игрокам), быть готовыми к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре. Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную, воспитательную работу; можно поручать им ответственную роль водящего, судьи, а иногда, наоборот, отстранять от игры. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы, стремящийся достигнуть поставленной цели, добиться победы (если играют две-три команды). Взаимодействия играющих должны быть построены на чувстве дружбы и товарищества [24].

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальной базой был выбран МАДОУ детский сад 555 г. Екатеринбург. Педагогический эксперимент проводился с 1 сентября 2021 года, по 30 сентября 2021 года. С целью изучения уровня координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр и реализации разработанной методики.

Вся программа исследований была выполнена в три этапа. Основной целью исследований было изучение различных методов развития координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр.

На первом этапе изучалась научно-методическая литература, формулировалась тема итоговой аттестационной работы. Проводился подбор и анализ доступной литературы по проблеме исследования. Определялись задачи исследования, составлялся план эксперимента. Проводилось планирование игрового метода для развития ловкости у детей 4-5 лет.

На втором этапе проводилось первичное тестирование. В педагогический процесс внедряется игровой метод.

На третьем этапе проводились повторное тестирование, обработка полученных данных и анализ полученных результатов исследования. Были сформулированы выводы по всей проделанной работе и оформлялась итоговая аттестационная работа.

Для решения поставленных задач были изучены 2 группы детей в возрасте 4-5 лет МАДОУ Детский сад – 555 г. Екатеринбург. Под наблюдением находились 20 человек. Из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по программе МАДОУ Детский сад – 555 г. Екатеринбург. Экспериментальная группа

занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр. Возрастной и половой состав идентичен.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных данных по теме развитие координационных способностей у детей возраста 4-5 лет, средствами подвижных игр
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы математической статистики.

Анализ литературных данных. Анализ и обобщение специальной, научной и методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология. Было проанализировано 36 источников.

Педагогический эксперимент. Заключался в подборе подвижных игр для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 25 минут.

Тестирование

Для оценки комплексного проявления координационных способностей дошкольников можно использовать тест.

1. Челночный бег (3x10м) в исходном положении лицом вперед (для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям).

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и

финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. Повороты на гимнастической скамейке

Оборудование. Одна гимнастическая скамейка, секундомер. На узкой поверхности гимнастической скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать 3 поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат. Оценивают время выполнения 3 поворотов (с точностью до 0,1 с). Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

3. Отбивание мяча (кол-во раз).

Ребёнок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки возможно чередовать). Не допускается сходить с места при выполнении задания. Предоставляется две попытки. Закрепляется наилучший результат из двух попыток (по М.А. Руновой).

4. Полоса препятствий

В это задание входят бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга; подлезание в обруч (высота 40 см). Каждому ребёнку даётся по три попытки. Засчитывается лучший результат.

Метод статистической обработки данных. Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. Определено среднее арифметическое (\bar{X}), средне статистическое отклонение (σ) и достоверность различий $P < 0,05$.

2.2 Описание экспериментальной методики

В контрольной группе занятия осуществлялась по программе МАДОУ

Детский сад – 555 г. Екатеринбург. Программа предусматривает развитие физических качеств, обучение двигательным действиям.

Занимающиеся экспериментальной группы так же занимались по программе МАДОУ Детский сад – 555 г. Екатеринбург., но с включением в занятия по физической культуре комплексов упражнений координационной направленности.

Занятия в группе проводились в основной части урока, 3 раза в неделю по 25 минут.

Все подвижные игры подбирались таким образом, чтобы содержание и структура игр содействовали интенсивной двигательной активности детей. Физическая нагрузка в игре регулировалась расстоянием для пробежек, количеством повторений, длительностью остановок в игре.

Во время проведения подвижных игр, нацеленных на формирование координации, наш интерес был направлен на то, как дети ведут себя в играх, как они исполняют порученное им задание. Благодаря подвижным играм вполне возможно понять, насколько хорошо или плохо у детей сформирована координационная способность. Играя в игру «Успей поймать», дети обязаны были соблюдать правила игры, слышать и реагировать на сигнал тренера и никак не препятствовать друг другу. Практически все ребята играли, соблюдая нужные правила, однако никто никак не сумел исполнить все условия игры (поймать мяч, ударившийся о землю один раз). После наших замечаний и повторного разъяснения дети пытались до конца и правильно выполнить задание.

Большим успехом пользовались подвижные игры с элементами соревнований, которые позволяли не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, улучшать двигательные умения, совершенствовать ловкость. Содержание эстафет включало в себя разные поручения, нацеленные на развитие умения действовать с мячом. Такие коллективные мероприятия позволяют развивать координацию и укреплять ловкость, так как непосредственно при исполнении игровых заданий,

нацеленных на становление чувства соперничества, ловкость имеет место быть ярче всего.

Для развития координации применялись и упражнения всевозможных видов и характеристик:

- в знакомых детям упражнениях применялись измененные начальные положения, к примеру, бег из исходного положения - сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.;

- изменялась скорость и темп действий, использовались разные ритмические сочетания, с разной последовательностью частей;

- применялась замена метода исполнения действий: к примеру, метание сбоку, сверху, снизу, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- в упражнениях применяли разные предметы, что помогало распределить движения в пространстве и во времени, соединять их с движениями тела, требующими многоплановой координации и тонких мышечных ощущений;

- выполняли одни и те же движения несколько участников одновременно: к примеру, приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, веревку, держась за них по 3-4 человека;

- соединяли трудоемкие движения: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т.д. Так как развитию ловкости у дошкольников способствует элемент новизны, детям были предложены варианты исполнения физических действий, развивающие двигательную находчивость. Ребята из разных исходных положений выполняли упражнения в разном ритме и темпе, с предметами и без них.

Проведение на протяжении трёх месяцев комплекса подвижных игр и упражнений в целях становления ловкости координации дошкольников, дали детям осмыслить необходимость и надобность соблюдения инструкций, научиться выделять зависимость между степенью овладения физическим упражнением и победой в игре либо эстафете.

Практически все дети показывали стремление исполнять движения живо и точно, не допуская при всем этом промахов, расценивать воздействия собственные личные и собственных сверстников, переживать за успехи и неудачи друзей. Ребята более удачно овладели двигательными умениями, научились без ошибок использовать их в игровых обстановках. Следствием чего, стало значительное повышение уровня координации, что позволило перейти к третьему, заключительному, этапу формирующего исследования.

Таким образом, использование подобранного комплекса подвижных игр и упражнений способствовало значительному обогащению двигательнорефлекторных связей. На их основе эффективнее не только развивалась координация, но повышались показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности.

Подвижные игры и игры с элементами соревнования.

«Успей поймать». Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«Бери скорее». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, мешочек, фишка). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

«Догони». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка,

между ними расстояние 2-3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет – 20 м, детей 6-7 лет – до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору – увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

«Кто скорее наматывает шнур». К шведской стене привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

«Кто скорее дойдет до середины». Для игры используется шнур длиной 4-5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через «ручеек» (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до «ветки»;

в) прыгнуть из обруча в обруч (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из обруча в обруч. Соревнуются примерно равные по силам дети.

«Найди пару в кругу». Дети стоят парами по кругу лицом по

направлению движения, водящий – в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, – бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Игры на развитие ловкости.

«Поменяйтесь местами». По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

«Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

«Не задень». По кругу расставляются кегли на расстоянии 50-60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

«С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

«Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

«Передай мяч». Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Канатоходец». Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8-10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед. Повернув в условном месте, берут колпак

в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Коршун и наседка». Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Перемени предмет». На одной стороне площадки в кружках 4-5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15-20 м) дети образуют 4-5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3-4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

«Кто скорей». Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползанье на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

– пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

– подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.

– провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.

– пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

2.3 Результаты исследований и их обсуждение

В начале экспериментального исследования нами было проведено предварительное тестирование координационных способностей детей 4-5 лет.

Основываясь на полученные исходные данные, на начальном этапе исследования можно отметить, что во всех случаях достоверность различий не превышает значимости 0,05.

Во всех тестах контрольная и экспериментальная группы показали примерно одинаковые результаты, это объясняется тем, что группы схожи по своему укомплектованию и имеют одинаковый уровень подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей детей 4-5 лет в начале исследования

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
1. Челночный бег 3x10 м, с	9,2	0,4	9,3	0,2	>0,05
2. Повороты на гимнастической скамейке, с	14,0	1,5	13,9	1,6	>0,05
3. Отбивание мяча (кол-во раз).	8,9	3,4	10,7	2,8	>0,05
4. Полоса препятствий	8,9	2,4	8,4	3,6	>0,05

По окончании эксперимента нами были проанализированы результаты исследований в сравнении с началом эксперимента и с результатами, показанными в конце. Полученные данные должны были определить правильность и эффективность выбранной нами методики (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных способностей детей 4-5 лет в конце исследования

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
1. Челночный бег 3x10 м, с	9,2	0,4	8,9	0,3	<0,05
2. Повороты на гимнастической скамейке, с	13,8	1,4	13,2	1,7	<0,05
3. Отбивание мяча (кол-во раз).	8,4	3,6	19,2	1,7	<0,05
4. Полоса препятствий	8,7	1,0	14,4	2,8	<0,05

Сравнивая данные, можно сказать, что в таком тесте, что произошедшие изменения в экспериментальной группе имеют различия, в отличие от контрольной группы.

В конце эксперимента нами было проведено повторное исследование показатели, которых по всем четырем тестам улучшились, о чем свидетельствуют следующие данные:

1. Средний показатель теста «Челночный бег (3x10м)» в контрольной группе улучшился на 2,1% в экспериментальной на 4,3%.
2. Средний показатель теста «Повороты на гимнастической скамейке», в контрольной группе улучшился на 1,4%, в экспериментальной на 5,0%.
3. Средний показатель теста «Отбивание мяча», в контрольной группе улучшился на 5,6%, в экспериментальной на 55.5%.
4. Средний показатель теста «Полоса препятствий», в контрольной группе улучшился на 2,25%, в экспериментальной на 71%.

По результатам данных можно сделать вывод о том, что разница между начальным и конечным результатом по всем тестам больше у экспериментальной группы. Это означает, что данная методика эффективнее тренировочных занятий по стандартной программе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рассмотрев понятие координационных способностей, мы пришли к выводу, что дошкольный возраст характеризуется высокой двигательной активностью, от детей все больше требуется проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности т.е. необходимо развить его координационные способности. Для быстрого и рационального освоения новых двигательных действий и успешного решения двигательных задач в изменяющихся условиях лучше развивать с помощью подвижных игр.

2. В дошкольном возрасте существуют важные морфологические и психофизиологические предпосылки в развитии координационных способностей. Дети достаточно свободно выполняют технику сравнительно трудных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта наблюдается ранняя спортивная специализация.

Самый большой толчок развития ловкости приходится на старший дошкольный возраст, основные физические навыки и умения можно эффективно повысить именно в дошкольном возрасте.

3. Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Основным методом развития координационных способностей в дошкольном возрасте является игровой.

4. Разработав экспериментальную методику развития

координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр, мы видим, что динамика показателей исследуемых координационных способностей после проведения эксперимента в экспериментальной группе улучшились по сравнению с контрольной группой. По челночному бегу 3x10 на 4,3%, «повороты на гимнастической скамейке» на 5,0%, «Отбивание мяча» на 55.5%, «Полоса препятствий» на 71%.

5. По результатам проведенного педагогического эксперимента разработаны практические рекомендации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В месяц необходимо планировать 20-30 подвижных игр; в неделю 1-2 новых игры. Для того чтобы интерес к знакомым играм не пропал, рекомендуем их варьировать. Во второй (основной) части – «Соревнования скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Вызов номеров», «Успей занять место».

2. С детьми новые подвижные игры рекомендуем планировать и повторять 2-3 дня подряд. Разучивание игр проводить на занятиях по физической культуре, во второй половине дня в зале. Хорошо знакомые игры чередовать через 5-7 дней с элементами новизны.

3. Четко соблюдать время двигательной активности и время отдыха при проведении подвижных игр.

4. Четко соблюдать правила и педагогические условия проведения подвижных игр.

5. Гармонично вписывать подвижные игры в структуру занятия, не нарушая его целостности.

6. Необходимо усложнять движения, использовать упражнения с элементами новизны, изменять привычные условия выполнения движения, использовать упражнения с предметами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с. - ISBN 5-88687-087-3. – Текст: непосредственный.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 288 с. - ISBN 5-278-00339-1. – Текст : непосредственный.
5. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - ISBN 978 5- 86775-813-4. – Текст : непосредственный.
4. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость/ Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2009. – 190 с. - ISBN: 5-8297-0267-3. – Текст : непосредственный.
5. Глазырина, Л. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. А. Глазырина. – М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с. - ISBN 5-691-00186-8. – Текст : непосредственный.
6. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. - М. : И Ц «Академия», 2002. - 160 с. - ISBN 5-7695-0669-5. – Текст : непосредственный.
7. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т. II. Развитие произвольных движений/ А. В. Запорожец. - М. : Педагогика, 2008. - 296 с., ил. - ISBN 978-5-907225-01-5. – Текст : непосредственный.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методика воспитания)/ Физкультура и спорт, 1966. - 200 с. - ISBN 978-5-907225-01-5. – Текст : непосредственный.
9. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М., 1978. - 272 с. -

ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

10. Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет/ О.Н. Козак. - СПб., 2010. – 336 с. -ISBN 5-87852-093-1. – Текст : непосредственный.

11. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова. - М. : Изд-во «Академия», 2008. – 352 с. - ISBN 978-5-7695-4699-0. – Текст : непосредственный.

12. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М.Ф. Литвинова. - М., 2009. – 192 с. - ISBN 5-8112-0303-9. – Текст : непосредственный.

13. Лях, В. И. Двигательные способности/ В. И. Лях. // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. – С. 23-27. 43/ - ISBN 5-93127-074-4. – Текст : непосредственный.

14. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 2003. – 272 с. - ISBN5-237-00116-5. – Текст : непосредственный.

15. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с. - ISBN 5-7695-0408-0. – Текст : непосредственный.

16. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.А. Бойнович. – М.: Детство-Пресс, 2014. - ISBN: 978-5-89814-450-0. – Текст : непосредственный.

17. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5- 7 лет [Текст] / М.А. Рунова. - М. : Мозаика-синтез, 2000. - 212 с. - ISBN. 5-86775-057-4. – Текст : непосредственный.

18. Соломенникова, О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу/ О. А. Соломенникова. – М. : – 2007. – 210 с. - ISBN 978-5-86775-961-2. – Текст : электронный.

19. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2012. - 368 с. - ISBN 5-7695-2540-1. – Текст : непосредственный.

20. Утробина, К. К. Подвижные игры для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. – М. : изд-во Гном, 2015. – 152 с. - ISBN: 978-5-906903-68-6.– Текст : непосредственный.

21. Филиппова, С. О. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст] / О. С. Филиппова, Г. Н. Пономарева. СПб. : 2004. - 386 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : непосредственный.

22. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях/ Д.В. Хухлаева, А.В. Кенеман. - М., 1985. – 271 с. - ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

23. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказы и письма Минобр-науки РФ. - М. : ТЦ Сфера, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9949-0961-4. – Текст : непосредственный.

24. Филиппова, С. О. Теория и методика физической культуры дошкольников / О. С. Филиппова, Г. Н. Пономарева. СПб. : 2004. - 386 с. - ISBN 978-5-89814-405-0. – Текст : непосредственный.

25. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – М. : Издательский центр «Высшая школа», 2010. - 288 с. - ISBN 978-985-06-2345-4. – Текст : непосредственный.

26. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников/ В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. - М.: Академия, 2009. - 176 с. - ISBN 5-7695-0274-6. – Текст : непосредственный.

27. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ под общей ред. А. В. Карасева. - М. :Лептос, 2011. – 368 с. - ISBN 5-8450-0024-6. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица А.1 – Результаты тестирования экспериментальной группы

№	Челночный бег (3x10м), с		Повороты на гимнастическо й скамейке, с		Отбивание мяча (кол-во раз).		Полоса препятствий, с	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	13,1	11,0	17,2	16,8	9	14	8,0	7,5
2.	14,8	13,2	15,8	15,0	5	12	9,5	8,7
3.	13,0	12,1	14,8	13,9	11	15	7,9	6,0
4.	13,4	12,5	12,7	12,0	13	17	8,0	7,5
5.	13,9	11,5	13,6	12,8	14	19	8,5	7,7
6.	12,9	11,1	12,9	11,5	7	14	7,5	6,3
7.	15,8	14,9	12,9	12,1	3	11	10,5	9,5
8.	13,2	11,1	13,2	12,7	8	15	8,5	7,1
9.	13,4	10,9	13,7	13,0	9	17	8,8	6,5
10.	15,0	14,1	12,2	11,7	5	10	10,2	9,2

Приложение Б

Таблица Б.1 – Результаты тестирования контрольной группы

№	Челночный бег (3x10м), с		Повороты на гимнастическо й скамейке, с		Отбивание мяча (кол-во раз).		Полоса препятствий, с	
	до	после	до	после	до	после	до	после
11.	13,1	12,6	17,1	16,8	10	12	8,5	8,7
12.	14,5	13,0	15,8	15,5	5	8	10,0	9,0
13.	13,0	12,5	14,8	14,5	11	11	7,9	8,4
14.	13,4	12,5	12,5	12,3	13	14	8,4	8,4
15.	13,9	11,5	13,6	13,4	14	15	8,5	8,6
16.	12,9	11,1	13,0	12,9	7	12	8,0	8,7
17.	15,8	14,9	13,1	12,9	5	7	10,5	10,5
18.	13,2	12,0	13,4	13,2	8	11	8,5	8,5
19.	13,4	12,3	13,8	13,7	11	11	8,8	9,2
20.	15,0	14,6	12,4	12,4	5	10	10,2	10,9