

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Шарикало

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь,
veg.man2009@mail.ru

Проблема формирования и развития координационных способностей представляется в настоящее время важным направлением оптимизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Задача детского сада - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей жизни.

Под «координационными способностями» или «двигательно-координационными способностями» подразумевают [6]:

1) способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое), при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

2) способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия, или переключении на иное действие, в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности имеют комплексный характер, поэтому их очень трудно оценивать по какому-либо одному критерию. Чтобы оценить степень их развития, необходимо учитывать различные внешние показатели. Поэтому при определении координационных способностей у детей выделяют следующие виды координации:

- статическая координация корпуса;
- динамическая координация в целом;
- координация рук;
- координация скорости и одновременности движений;
- координация отчетливости изолированного движения [2].

Для лучшего развития координационных способностей у детей, следует четко знать, что представляет собой каждый вид координации.

Статистическая координация представляет собой способность к сохранению равновесия в разнообразных статистических позах.

Динамическая координация преимущественно рук характеризуется наличием навыков метания предметов в цель, ловли мяча. Динамическая координация в целом - это способность к удержанию равновесия при передвижении.

Упражнения на скорость представляют собой двигательные действия, требующие проявления максимальной скорости выполнения.

Одновременность движений - это согласованное выполнение движений рукой и ногами либо двумя руками.

Отчетливость изолированного движения отражает сформированность дифференцированного торможения [2].

Жизненно важной является разновидность координационных способностей, проявляющихся в умелых и точных движениях руками, при относительно малоподвижном туловище [7].

Существуют и иные подходы к классификации координационных способностей. Многочисленные исследования позволили выделить следующие виды координационных способностей:

- специальные;
- специфические;
- общие.

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам целостных целенаправленных двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи, различают следующие координационные способности:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазание, плавание, движения на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля) и ациклических действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатически упражнения);

- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указания, прикосновения, укола, обвода контура);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, подъем тяжести, наматывание шнура на палку);
- в метательных движениях на меткость (метание или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);
- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в движениях прицеливания;
- в подражательных и копирующих движениях;
- в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование);
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом) [3].

Дошкольный возраст характеризуется активным неравномерным и одновременным развитием, воспитанием координационных способностей. В этом возрасте закладывается основа для физического воспитания, здоровья и характера человека в будущем, отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью, очень активен, умело использует свой двигательный аппарат. Движения их достаточно координированы и точны. Он умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У детей в этом возрасте повышается способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Они различают скорость, направление, смену темпа, ритм. Ребенок прослеживает движения последовательно, выделяет разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественных и количественных результатов движения [9].

В процессе развития координации у ребенка 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, а также увеличить быстроту и продолжительность их выполнения [1]. Все это говорит в пользу того, что подготовку детей 5-6 лет следует начинать с развития у них координации движений.

Изменение нагрузок, направленных на развитие координационных способностей, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должен справиться ребенок. Эти трудности слагаются в основном из требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки [7].

Целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, приводит к тому, что дети:

- значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями;
- на более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые программы выполнения движений;
- успешнее совершенствуют технику выполнения;
- легче справляются с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;
- постоянно пополняют двигательный опыт;
- приобретают умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы;
- испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений [9].

Основу методики воспитания координационных способностей составляют специальные учебные задания с элементами управления, предусматривающие использование определенных методов, методических приемов, организационных форм при обучении основным движениям на занятиях по физической культуре в детских садах. В процессе воспитания координационных способностей, особое внимание следует уделить оптимальному соотношению методов стандартно-повторного и вариативного упражнений. Часто используют метод взаимоконтроля, при котором дети самостоятельно дают информацию своему товарищу о правильности выполнения [5].

Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Новизна и необычность самых простых, а тем более относительно сложных упраж-

нений без предметов, являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к координационным. Поэтому следует всегда идти от более простых к более сложным упражнениям [1]. Также применяются 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, тем самым оказывает благотворное влияние на развитие и воспитания координационных способностей, так как от согласованности и четкости в работе этих аппаратов зависит успешное развитие двигательной координации [10].

Применяя циклические упражнения для развития координационных способностей, следует решать две задачи:

- 1) стремиться к тому, чтобы дети владели основами рациональной техники движений;
- 2) заботиться об обогащении двигательного опыта ребенка [4].

Особенно богатым арсеналом разнообразных упражнений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика. Вот почему они наиболее широко применяются в физическом воспитании дошкольников [11].

Упражнения, используемые при воспитании координационных способностей, довольно быстро ведут к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании координационных способностей используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки [7].

Исследования, проведенные многими учеными, наглядно свидетельствуют о том, что физические упражнения обеспечивают ускоренное развитие моторики ребенка. А так как моторное созревание - это и есть координированное становление детского организма, то можно почти с полной уверенностью говорить о том, что занятия физическими упражнениями в дошкольном возрасте, особенно их непосредственное и целенаправленное использование, оказывает стимулирующее и благотворное влияние на развитие, и формирование координационных способностей.

Литература:

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. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Польша, 1989.
4. Лях, В.И. Средства и методы развития координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1987. – № 6. – С. 22–25.
5. Майорова, Л.Т. Методика воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста: автореферат канд. пед. Наук: / Л.Т. Майорова. – Омск, 1988.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1.
8. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Осокина, И.Т. Физкультура в детском саду / И.Т. Осокина. – М.: Просвещение, 1986.
10. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988.