

**Шустова Е.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Дронникова Е.Ю.**, магистрант.

Московский государственный областной педагогический университет, г. Мытищи

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Аннотация:** В статье обозначена необходимость целенаправленной педагогической работы по развитию координации у старших дошкольников с опорой на практические данные, описывает роль подвижных игр для развития специфической координации и итоги экспериментального исследования по их использованию в рамках физического воспитания в дошкольной организации.

**Ключевые слова:** развитие координации движений, координационная подготовленность, координационные способности, подвижные игры, реагирование на ситуацию, старшие дошкольники.

**Shustova E.V.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Dronnikova E.Y.**, undergraduate

Moscow Region State Pedagogical University, Mytishchi

## **INCREASING THE LEVEL OF SPECIFIC COORDINATION IN OLDER PRESCHOOLERS WITH THE HELP OF OUTDOOR GAMES**

**Annotation:** The article outlines the need for purposeful pedagogical work on the development of coordination among older preschoolers based on practical data, describes the role of outdoor games for the development of specific coordination and the results of an experimental study on their use in the framework of physical education in a preschool organization.

**Keywords:** development of coordination of movements, coordination readiness, coordination abilities, outdoor games, reaction to the situation, senior preschoolers.

**Введение.** Сегодня скорость жизни в условиях техногенного мира значительно выросла, и высокая активность перестала быть свойственна только большим городам. Вырос и объем получаемой из внешнего мира информации, которую нужно очень быстро переработать, и выбрать набор физических действий сообразно ситуации. То есть, необходима быстрота реакции, внимание, пространственная, временная и динамическая точность движений [6].

Эти перемены особенно актуальны в первую очередь для дошкольников, которые в силу возраста в большинстве случаев не способны заранее просчитать вероятность того или иного разворачивания событий и степени опасности их для здоровья, и соответственно, выбирать наиболее безопасные действия, или быть заранее готовым к реагированию на ситуацию в адекватный для себя временной промежуток.

Проблемой развития координации людей разных возрастов занималось большое количество ученых, в том числе развитием координационных способностей у детей дошкольного возраста. Н.А. Бернштейн, М.М. Конторович, В.И. Лях, Л.И. Михайлова, М.А. Рунова, Тарасова Т.А. и др. В качестве существенных составляющих понятия координации выделяют специфические координационные способности, такие как, способность к реагированию, к равновесию, ориентацию в пространстве, способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, а также ритмическую способность [1, 2, 3, 5, 7, 8].

В связи с этим, очевидна необходимость педагогического воздействия для развития координации у старших дошкольников. В качестве наиболее гармоничного для этого возраста

средства рекомендуется использование подвижных игр для развития координации в рамках физического воспитания в дошкольных образовательных организациях (ДОУ).

#### **Цель исследования.**

Целью исследования явилось изучение влияния комплекса целенаправленно отобранных подвижных игр на уровень развития специфических координационных способностей.

#### **Результаты исследования.**

Специфическую координацию, также, как и общую, можно рассматривать с позиции взаимосвязи или приведения комплекса движений в соответствие с конкретной ситуацией. В контексте двигательных навыков это произвольное преодоление избыточных степеней свободы органов движения, управление движениями. Последнее детерминируемо умением выделять и сравнивать отдельные движения, способностью к контролю за движениями посредством органов чувств, мозговых центров, нервных и двигательных систем организма. При выполнении двигательных действий выполняется сложная взаимосвязанная работа трех видов координации – нервной, мышечной и двигательной.

Являясь ведущей деятельностью дошкольника, игра так или иначе пронизывает всю жизнь детей. Игровым целям подчинена вся организованная педагогом деятельность воспитанников ДОУ. Подвижная игра позволяет в наиболее понятной ребенку форме обеспечивать необходимый уровень двигательной активности, оптимальный для возраста и физических возможностей дошкольника.

Для старшего дошкольного возраста это наиболее органичный способ поддержания познавательного или коммуникативного интереса, достаточной степени концентрации, направленности и переключения внимания, и, конечно, физического развития детей. В процессе участия в подвижных играх, у детей задействуются мышцы шейного отдела, плечевого пояса, конечностей, спины, брюшного пресса, то есть, все группы мышц. Кроме того, закрепляются двигательные умения и навыки, совершенствуется умение организовывать свои движения в пространстве.

Традиционно подвижные игры, при всем их разнообразии по содержанию и организации, разделяют на игры большой, средней и малой степени подвижности [4, 26]. В условиях дошкольной организации целесообразно также выделять командные подвижные игры и подвижные игры со звуковым (музыкальным) сопровождением. Все виды игр так или иначе отвечают идее развития координации, ловкости, точности, быстроты реакции, заставляют дошкольников эмоционально реагировать на развивающуюся ситуацию в соответствии с игровой задачей.

В исследовании приняли участие 30 дошкольников 6 лет.

Первым этапом работы была оценка актуального уровня развития специфических координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Оценка координационных способностей старших дошкольников проводилась с помощью диагностического инструментария, предложенного М.А. Руновой, который десятилетиями используется при работе с воспитанниками дошкольных образовательных организаций, и зарекомендовал себя как необходимый и достаточный для определения физических качеств, составляющих координационные способности детей. Уровни оценивались исходя из набора тестовых методик М.А. Руновой [8, 116] как «Высокий» при выявленных показателях выше ориентировочного возрастного уровня, «Средний» – в интервалах ориентировочного возрастного уровня, и «Низкий» при диагностированных показателях ниже ориентировочного возрастного уровня.

Для определения уровня специфической координации использовались следующие тесты: равновесие – усложненная поза Ромберга; дифференциация усилий – подбрасывание и ловля мяча; скорость реакции – отбивание мяча от пола; согласование движений – прыжки через скакалку. В тестовый профиль была включена оценка гибкости дошкольников, как анатомо-физиологическая предпосылка дальнейшего развития координационных способностей.

Актуальный уровень развития координации детей старшего дошкольного возраста по итогам диагностики представлен на рисунке 1.

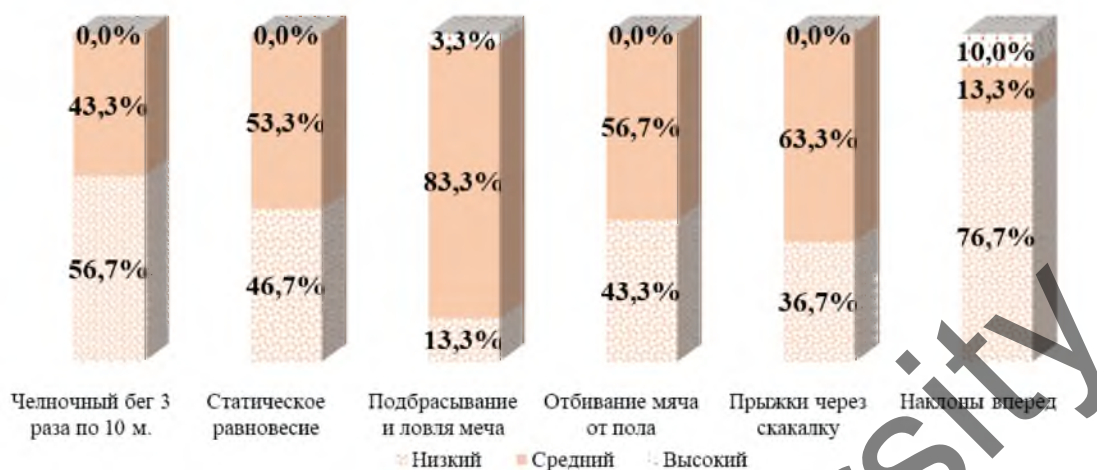


Рисунок 1. Уровень развития координации детей старшего дошкольного возраста на начало исследования

Анализ полученных результатов показал, что при наличии у большинства детей среднего уровня по всем параметрам кроме гибкости, которая оценивалась исходя из способности наклониться вниз, стараясь при этом не сгибать колени, достаточно много старших дошкольников имеют низкий уровень развития координации. По параметру «Наклоны вперед» три четверти диагностированных детей имеют низкий уровень. Высокий уровень выявлен лишь у нескольких детей по отдельным параметрам.

Для реализации педагогической работы по развитию координации детей старшего дошкольного возраста общая выборка (30 дошкольников) была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Статистические различия между группами были определены при помощи U-критерия Манна-Уитни. Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}$  равно 101,5 находится в зоне незначимости.

С детьми экспериментальной группы проводилась серия занятий с использованием комплекса специально подобранных для развития специфических координационных способностей подвижных игр.

Занятия включали игры разной степени подвижности, командные подвижные игры и подвижные игры со звуковым (музыкальным) сопровождением. Например, игры большой подвижности «Надо местом поменяться», «Острова», «Мостик», «Кошка и мышка в лабиринте», «Самый быстрый»; средней подвижности «Маленькие силачи», «Вытянем, выгнем», «Змейка»; малой подвижности «Девочка и медведь», «Пирамидка», «Платочки»; командные игры «Перебрасывание мяча», «Кто быстрее пришьет»; игры со звуковым сопровождением «Быстрее-медленнее», «Жук», «Начинаем перепляс», «Солнечные зайчики» и др.

Итогом решения задач физического воспитания по целенаправленному развитию координационных способностей было значительно более быстрое и качественное овладение старшими дошкольниками различными двигательными действиями, постоянное пополнение двигательного опыта, что позволяло детям успешнее справляться с овладением более сложными в координационном отношении двигательными навыками. Применение в качестве основного средства подвижных игр обеспечило благоприятный психологический фон – дети испытывали чувство радости и удовлетворения от освоения новых и разнообразных движений.

Результаты проведения серия занятий с использованием подвижных игр оценивались после повторной диагностики по тем же методикам, что и до эксперимента.

Динамика изменений уровня развития координации детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы приведена на рисунке 2.

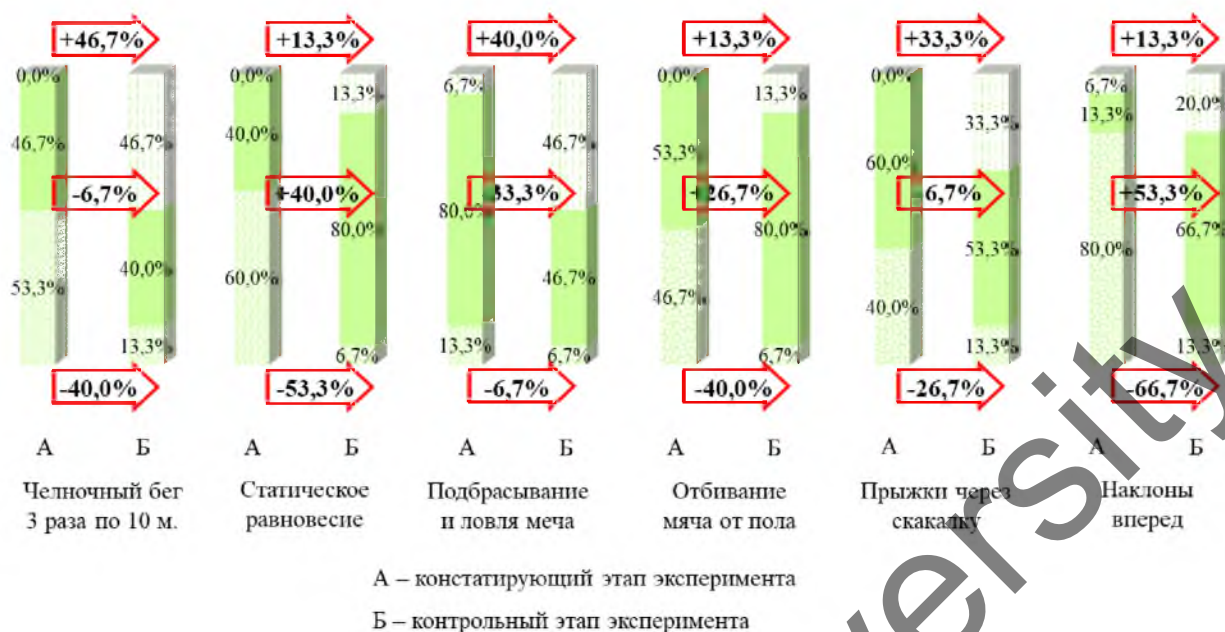


Рисунок 2. Динамика изменений уровня развития координации детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы

Отмечается значительное улучшение координации старших дошкольников экспериментальной группы после проведенной работы по физическому воспитанию. Уменьшение детей с низким уровнем составило от 6,7% (подбрасывание и ловля мяча) до 66,7% (наклоны вперед). В среднем уменьшение воспитанников с низким уровнем составило 38,9%.

Изменение уровня развития специальной координации детей старшего дошкольного возраста контрольной группы за период проведения эксперимента приведена на рисунке 3.



Рисунок 3. Динамика изменений уровня развития координации детей старшего дошкольного возраста контрольной группы

В контрольной группе так же произошло улучшение показателей за тот же период времени, но было не столь значительно. Уменьшение детей с низким уровнем составило от 0% (подбрасывание и ловля мяча) до 33,3% (челночный бег 3 раза по 10 м.). В среднем снижение показателей с низким уровнем составило 15,6%.

Статистические различия между группами оказались достоверными. Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}$  равное 54 находится в зоне значимости. Таким образом, использование комплекса подвижных игр в ходе проведения серии занятий для развития координации у старших дошкольников оказалось достаточно эффективным.

#### **Заключение.**

Таким образом, развитие как общей, так и специальной координации посредством подвижных игр опирается на ведущую деятельность ребенка-дошкольника, и является органичным способом поддержания познавательного или коммуникативного интереса, достаточной степени концентрации, направленности и переключения внимания, и физического развития детей. В процессе участия в подвижных играх, у детей закрепляются двигательные умения и навыки, совершенствуется умение организовывать свои движения в пространстве.

Оценка актуального уровня развития координации детей старшего дошкольного возраста показала, что достаточно много старших дошкольников имеют низкий уровень развития координации.

Включение в физкультурные занятия экспериментальной группы подвижных игр на основе акцентированного развития специфических координаций оказалось достаточно эффективной. Занятия включали игры разной степени подвижности, командные подвижные игры и подвижные игры со звуковым (музыкальным) сопровождением.

#### Список использованной литературы

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. Биомеханика и физиология движений / под ред. В.П. Зинченко. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 310 с.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
3. Иванова С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении //Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). – Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2015. – С. 38-41.
4. Конторович М.М. Подвижные игры в детском саду. К «Руководству для воспитателя детского сада». 3-е изд. / М.М.Конторович, Я.И.Михайлова/ – М.: Учпедгиз, 1961. – 151 с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Польмя, 1989. – 169 с.
6. Салькова Н.А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – №3. – С. 111-117.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 175 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова/; Центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца. – М.: Мозаика-синтез, 2000. – 255 с.