

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

А. А. Борисок

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

В современных условиях значительно увеличивается объем деятельности, который требует проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

При воспитании двигательных-координационных способностей решаются две группы задач по разностороннему и специально направленному их развитию. Первая группа задач решается в дошкольном возрасте. Достигнутый здесь общий уровень развития двигательных-координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Следовательно, старший дошкольный возраст – это сенситивный период для создания предпосылок развития двигательных-координационных способностей, и от того, насколько серьезно к нему отнесутся воспитатели дошкольного образования, будет зависеть развитие и благополучие ребенка в постоянно меняющемся современном мире.

Цель исследования: обосновать эффективность формирования двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста посредством использования физических упражнений с предметами.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Создать предметно-пространственную среду для формирования двигательных-координационных способностей с применением упражнений с предметами на базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря».
3. Разработать упражнения с предметами способствующие воспитанию двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста.
4. Внедрить в образовательный процесс физического воспитания комплексы упражнений для формирования двигательных-координационных способностей.

Анализируя научно-методическую литературу по теме формирования двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста (Шишкина В. Н., Глазырина В. А., Шебеко Л. Д., Холодов Ж. К., Логвинова Т. Ю.), обращено внимание на то, что для формирования двигательных-координационных способностей необходимо создать хороший запас двигательных умений и навыков. Условно двигательных-координационных способности разделяют на три группы. В первой группе объединяются координационные способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Ко второй группе относятся способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Третью группу составляют способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней двигательной координации и тонких мышечных ощущений [1, 76].

Для решения второй задачи спортивный зал дошкольного учреждения оснастили оборудованием: фитболами, вертикальными досками для фиксации осанки («волшебные дощечки»), стойками для метания, кольцбросами, поручнями, барьерами разной высоты, ортопедическими ковриками ОРТО, гимнастическими матами, степами, наборами мягких модулей. Разместили

информационный стенд, где воспитанники получают наглядную информацию в опорных картинках о задачах занятия.

Совместно с воспитателями дошкольного образования центры двигательной активности в групповых помещениях пополнили материалами, оборудованием по формированию двигательных координационных способностей: для индивидуальных игр («Дартс», «Резиночка», «Ходули»); нетрадиционным оборудованием («Бильбоке», «Солнышко», «Балансир», «Лягушка – волокушка», «Сквозная мишень», «Веселая мишень»); для игровых упражнений «Покорми птенца», «Наполни бутылку», «Подбрось – поймай», «Ловкие мотальщики», «Змеюшка – волшебница» и др.

Имеющийся материал расположили таким образом, чтобы воспитанники могли свободно, по интересам выбирать спортивное оборудование, игры и при желании закреплять движения, изученные на занятиях.

Исследование разделили на три этапа:

I этап – начальное разучивание базовых комплексов упражнений;

II этап – углубленное разучивание базовых комплексов с предметами;

III этап – совершенствование двигательных координационных способностей.

На первом этапе, осваивая упражнения без предметов, основное внимание акцентировали на выполнение движений руками, туловищем, ногами, ритмичной ходьбе с сохранением правильной осанки, выполнение упражнений без излишнего напряжения мышц. Например, при выполнении движения руки в стороны, обращали внимание детей на высоту положения рук. Руки удерживают точно в стороны, они находятся на одной линии с плечами. При этом пальцы вместе, ладони книзу, не сутулятся, не поднимают плечи, взгляд направлен прямо. Для закрепления пространственных и временных ориентировок базовые комплексы упражнений выполняли с закрытыми глазами, под музыку, под быстрый подсчет с увеличением количества повторений и в движении проходным способом. В результате техника двигательных действий воспитанников стала точной, синхронной.

На втором этапе базовые комплексы упражнений выполнялись с предметами: гимнастическая палка, резиновый мяч диаметром 25–29 см, гимнастическая скакалка, обруч, мешочки, вертикальная дощечка, мячик для большого тенниса.

Упражнения с предметами способствовали формированию умения технически правильно выполнять движения с различной амплитудой. Сформировать «мышечное чувство», «чувство пространства», «чувство времени», то есть пространственные и временные параметры движений, снизить излишнюю напряженность мышц. Движения воспитанников стали более раскованными и уверенными, что позволило совершенствовать двигательные координационные способности.

На третьем этапе для совершенствования двигательных координационных способностей в базовых комплексах упражнений с предметами и без предметов упражнения и задания усложнялись:

- при выполнении упражнений без предметов воспитанники выполняли упражнения с перебежками в шеренгах и в колоннах; в ходьбе и в беге дополнительные задания: повороты, хлопки, приседания, остановки, ускорения, подскоки, нахождение своего места в строю после бега или ходьбы враспынную, выполнение упражнений из различных исходных положений;
- в комплексы с гимнастической палкой и обручем включали упражнения на восемь счетов; выполнялись согласованные действия с несколькими участниками: упражнения в парах с гимнастической палкой; в парах и в тройках с обручем – приседают, встают, поднимают вверх, опускают вниз, кладут на пол, прыжки;
- при выполнении упражнений с резиновым мячом добавляли элементы ведения мяча на месте, в движении; бросок мяча через волейбольную сетку и его ловля; бросок мяча в баскетбольное кольцо; бросок мяча в парах с постепенным увеличением расстояния между партнерами; прокатывание мяча руками (правой, левой, двумя) между предметами;
- при выполнении базовых комплексов упражнений со скакалкой, в исходном положении скакалка сложена в восемь, дополняли упражнениями – прыжки через длинную скакалку;
- в комплексе упражнений на месте и с перебежками одновременно применяются два предмета. Например, начинаем выполнять упражнение с мешочком, по сигналу это же упражнение с мячиком для большого тенниса, выполняя упражнения с перебежками – перенос предметов одновременно и поочередно с одного места в другое: фронтально всей группой, парами, тройками, с увеличением дистанции.

Умения выполнять упражнения с предметами способствовали формированию способностей точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, которые относятся к первой группе двигательных координационных движений.

Для воспитания способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, которые относятся ко второй группе двигательных координационных движений, успешно использовались гимнастические скамеек, степ – платформ и фитболов.

Обязательным компонентом каждого занятия являются игровые задания, подвижные игры или эстафеты.

Таким образом, у воспитанников старшей группы появилась уверенность в движениях, при ходьбе соблюдают правильную осанку, быстрее осваивают новые упражнения, освоили элементы спортивных игр, проявляют основные двигательные качества.

В результате педагогического наблюдения отмечено: точность движений руками, туловищем, ногами в группе повысилась на $\pm 45,4\%$; быстрота выполнения игровых заданий увеличилась на $\pm 1,1$ сек; с новыми игровыми заданиями в конце учебного года справляются $\pm 90,9\%$ воспитанников; уровень физической подготовленности в игровых упражнениях повысился на $\pm 17\%$; в упражнениях с предметами на узкой рейке гимнастической скамейки справлялись $\pm 86,4\%$.

Полученные знания и умения воспитанники применяют в самостоятельной двигательной деятельности (бегают наперегонки, метают предметы в вертикальные мишени, самостоятельно играют в подвижные игры). При выполнении соревновательных упражнений показывают высокий результат.

Все это еще раз подтверждает, что применение упражнений с предметами в образовательном процессе по физическому воспитанию с воспитанниками старшей группы способствует формированию двигательных-координационных способностей.

Литература

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.: ил.