

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

На правах рукописи

Стойкина Татьяна Владимировна

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор Курдюков Б.Ф.

Краснодар - 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ..... | 15 |
| 1.1 Краткая характеристика дошкольных организаций и условий пребывания в них..... | 15 |
| 1.2 Сущность и значимость развития координационных способностей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста..... | 17 |
| 1.3 Теоретические и технологические основы построения процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста..... | 26 |
| 1.4 Практика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста..... | 32 |
| Заключение по первой главе..... | 39 |
| 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 42 |
| 2.1 Методы исследования..... | 42 |
| 2.2 Организация исследования..... | 48 |
| 3. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 50 |
| 3.1 Предпосылки выбора критериев оценки координационных способностей у детей дошкольного возраста..... | 50 |
| 3.2 Основания выбора средств для развития координационных способностей у детей дошкольного возраста..... | 61 |
| 3.3 Методика развития координационных способностей с использованием средств индивидуальной мобильности..... | 71 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Заключение по третьей главе..... | 76 |
| 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 78 |
| 4.1 Организация экспериментальных исследования..... | 78 |
| 4.2 Динамика внутригрупповых показателей развития координационных способностей..... | 87 |
| 4.3 Оценка эффективности экспериментальной методики развития координационных способностей в дошкольном возрасте..... | 95 |
| Заключение по четвертой главе..... | 103 |
| ВЫВОДЫ..... | 106 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 109 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 112 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 128 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание в нашей стране представляет собой сложную, научно обоснованную, структурно выстроенную систему, охватывающую практически все слои населения и возрастные группы. Особое место в ней отводится воспитанникам дошкольного возраста. При этом система находится в двух состояниях одновременно: стабильного функционирования и поступательного развития.

Сфера физического воспитания была и остается весьма привлекательной для многих ученых, которые стремятся всесторонне исследовать данный процесс. Это позволяет на основе знаний, пополняющих теорию и методику физической культуры, определять перспективные направления его дальнейшего развития и качественного совершенствования.

В настоящее время одним из таких направлений является развитие координационных способностей. Проявление интереса к данной проблеме объясняется тем, что многие ученые (В.К. Бальсевич, 1986; С.М. Ахметов, 2016; А.В. Евсеева, 2016; А.С. Филиппов, 2013 и др.) склонны считать координационные способности значимым физическим качеством, влияющим на процесс двигательной подготовки. В связи с чем, заниматься развитием данных способностей следует начинать с самого раннего возраста. В то же время установлено, что исследования в данном направлении с контингентом дошкольного возраста проводятся крайне редко (А.В. Евсеева, 2016; В.И. Лях, 2006, 2019; В.А. Шишкина, 2000 и др.).

С учетом того, что физическое воспитание на государственном уровне начинается с дошкольного возраста, логично вопросы развития координационных способностей (КС) решать уже на этом этапе. Но в действующих программах отсутствуют аспекты, указывающие на важность разработки и внедрения рекомендаций, направленных на решение данной проблемы (Б.Ф. Курдюков, 2019, 2020; Токаева 2016, 2017; Г. Людвиг, 2002; А.Ю. Пахомова, 2017; В.К. Бальсевич, 1986; В.А. Сальников 2008; Т.Э. Ю.К.

Чернышенко, 1997, 2004). Совершенно очевидно, что сложилась противоречивая ситуация, требующая своего разрешения.

Организация процесса развития КС детей дошкольного возраста 3-6 лет обусловлена условиями пребывания в дошкольной образовательной организации (ДОО). А разрешение обозначенной проблемы видится в разработке методики, с использованием различных современных средств, способствующих решению поставленной задачи.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, следует с особым вниманием относиться к подбору средств, использование которых должно соответствовать возможностям и интересам данного контингента. Для развития КС можно рекомендовать средства индивидуальной мобильности, которые в настоящее время пользуются большой популярностью среди всех возрастных групп, в том числе и у дошкольников. В связи с этим целесообразно изучить возможности их использования и определить эффективность их педагогического воздействия в условиях ДОО.

Противоречие. Основываясь на вышесказанном, можно констатировать, что в теории и методике физического воспитания дошкольников возникло противоречие между объективной необходимостью развития КС у детей дошкольного возраста и недостаточностью знаний об эффективности современных средств, предположительно адекватных для качественной реализации данного процесса.

Исследовательский вопрос. Проблема, вытекающая из противоречия, определяется как очевидная необходимость выбора из множества современных средств, наиболее эффективных для развития КС у детей дошкольного возраста.

Таким образом, можно признать, что выбранная тема диссертационного исследования «Содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с преимущественным использованием средств индивидуальной мобильности» является актуальной, а обращение к ней своевременным.

Степень разработанности темы исследования: вопросы развития КС в теории и методике физического воспитания занимают одно из приоритетных направлений и находятся в поле зрения ведущих специалистов и ученых в этой области. В частности проблемам повышения эффективного развития КС посвящены труды многих авторов

В работах О.А. Григорьева, Г.И. Нарскина, В.К. Бальсевич, М.Н. Королевой, Л.Г. Майоровой отражены теоретические основы понятия КС. Вопросами координационного развития спортсменов занимались С.Д.Бойченко, А. С. Филиппов и др. Разнообразным средствам развития КС уделено внимание в работах С.Ю. Бесшапошниковой, А.В. Евсеевой, С. Федоровой, С.А. Шутиловой. Проблема развития КС детей старшего дошкольного и школьного возрастов представлена в трудах С.М. Ахметова, В.К. Бальсевича, Т.Г. Гурулевой, Е.В. Демидовой, Г. Людвига, В.П. Назарова, В.Г. Никитушкина, Н.В. Панфиловой, А.Ю. Пахомовой, В.И. Лях.

Несмотря на очевидную разработанность проблематики КС, на данный момент остается ряд открытых вопросов, к числу которых относится незаслуженно оставленный без внимания дошкольный возраст. В то же время, по мнению многих вышепредставленных авторов, считается, что данный возраст должен рассматриваться как базовый для формирования КС, которые служат основой развития всех основных физических качеств. Следовательно, наблюдается несоответствие между сложившимся мнением о начальном периоде формирования КС и явного отсутствия проявляемого интереса к изучению данного явления в диапазоне 3-летнего возраста.

Хронологические рамки исследуемого периода

Исследования проводились в четыре этапа на базе муниципальных детских дошкольных образовательных организаций г. Краснодар в течение четырех лет (с сентября 2018 по май 2022) в соответствии с разработанным планом проведения исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 3-6 лет в условиях детской дошкольной организации.

Предмет исследования – содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Цель исследования – обосновать содержание процесса развития координационных способностей в системе физического воспитания детей 3-6 лет, в условиях детских дошкольных организаций.

Гипотеза. Развитие координационных способностей, равно как и других физических качеств, представляет собой процесс педагогического воздействия, в виде методики обоснованного использования средств, обеспечивающих целенаправленное развивающее влияние на одно или на комплекс заданных физических качеств (способностей).

Арсенал средств развития КС в последнее время значительно расширился за счет современных возможностей доступа к использованию появившихся неспецифичных снарядов, тренажеров, механических устройств и других приспособлений. Многие из них обладают возможностью интегрированного воздействия, что особенно ценно и адекватно особенностям контингента детей дошкольного возраста (ДДВ).

Предполагалось, что результаты экспериментальных исследований позволят получить новые научные сведения о возможностях и эффективности использования средств индивидуальной мобильности в процессе развития КС у детей дошкольного возраста в условиях ДОО. А, обоснованность выбора средств и способов их применения в этом процессе будет служить гарантом повышения их эффективного влияния на развитие КС, начиная с младшего дошкольного возраста.

Задачи исследования, конкретизирующие достижение поставленной цели:

1. Установить критерии оценки КС адекватные современным научным взглядам и соответствующие особенностям детей дошкольного возраста.
2. Определить состав средств развития КС для детей дошкольного возраста.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития КС, основанной на преимущественном использовании средств индивидуальной мобильности (СИМ).

Научная новизна результатов исследования состоит в следующем:

1. Выявлены возможности объективной оценки КС в широком диапазоне дошкольного возраста (от 3-6 лет). Установлена группа наиболее показательных и достоверных видовых критериев структурных компонентов КС, к числу которых относятся: реагирование, дифференцирование, ритм, равновесие, ориентация. Определены тестовые задания для каждого из них, адекватные особенностям возрастных групп, включая младший дошкольный возраст.

2. Установлена зависимость эффективности применения различных средств в процессе развития КС от возрастных особенностей дошкольников. Доказано, что в младшей и средней возрастных группах дошкольников (3, 4 года) наибольшей эффективности данного процесса можно достичь при использовании средств интегрированного воздействия. Физические упражнения с использованием подобных средств предусматривают выполнение нескольких двигательных действий одновременно.

В старшей и подготовительной возрастных группах (5, 6 лет) эффективным является использование смешанного варианта, при котором средства интегрированного воздействия сочетаются со средствами дифференцированного воздействия, где последние способствуют коррекции отстающих в развитии отдельных компонентов КС.

3. Определена возрастная динамика проявления предпочтений у дошкольников при выборе средств физкультурно–спортивной деятельности из числа тех, которые могут быть целенаправленно использованы для развития КС в условиях ДОО. Ее особенность проявляется в выраженном превосходстве предпочтений выбора СИМ с четко выраженной градацией по степени сложности их освоения: от простых к сложным.

4. Обоснована целесообразность применения разработанной методики, предложенной для развития КС в дошкольном возрасте. Основными особенностями которой являются: возможность ее пролонгирования на весь период пребывания в ДОО; доступность смены СИМ, в зависимости от возрастных особенностей; адекватность условиям ДОО и соответствие основным принципам дошкольного физического воспитания.

5. Доказана высокая эффективность экспериментальной методики развития КС, основанной на преимущественном использовании СИМ, с четкой градацией их по составу, в соответствии с возрастными возможностями дошкольников, в диапазоне от 3-6 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в получении знаний о новых организационно–содержательных, методико–процессуальных, контрольно–учетных факторах, обеспечивающих объективную интенсификацию процесса развития КС воспитанников ДОО, в диапазоне от 3-6 лет, с учетом их возрастных особенностей.

Теоретические основы дошкольной педагогики дополнены сведениями о методических возможностях обучения на этапах младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возрастов, а также особенностях их взаимодействия со средствами педагогического воздействия. Знания, полученные о реакциях, отношениях, предпочтениях и взаимодействиях ДДВ со средствами физического воспитания, а также изменение этих отношений в динамике, расширяют представления об особенностях физического воспитания детей данного периода жизни.

Особую теоретическую ценность представляют сведения об особенностях содержательного построения методики развития КС, в возрастном диапазоне от 3 - 6 лет, а также установленные закономерности возрастных предпочтений в выборе СИМ.

Практическая значимость определяется тем, что результаты, полученные в ходе многолетних исследований, расширяют программно–нормативную базу процесса физического воспитания в дошкольных

образовательных организациях на основе сформулированных рекомендаций по детализированным характеристикам новых подходов к формированию и развитию координационных способностей дошкольников.

Разработанная методика педагогического контроля за уровнем развития КС позволяет у детей с трехлетнего возраста осуществлять дифференцированный контроль за параметрами и динамикой этих показателей.

Данные об эффективности средств развития КС, нетрадиционных для ДОО, позволяют в рамках действующих программ физического воспитания расширить арсенал используемых средств педагогического воздействия, разнообразить его и тем самым сделать процесс более интересным, привлекательным и эффективным.

Экспериментальная оценка разработанной методики развития КС, с преимущественным использованием СИМ, позволяет рекомендовать ее к широкому внедрению в практику физического воспитания ДДВ.

Результаты исследований могут быть использованы в практической деятельности ДОО, в работе организаций дополнительного образования, в процессе подготовки студентов, на курсах подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов дошкольного образования.

Методологическую основу исследования составляют: современные представления о сущности физической культуры, физическом воспитании ДДВ; положения о физической подготовке и развитии физических качеств; научные представления о значимости КС, а также о средствах их развития в дошкольном возрасте; идеи целостности, всеобщей связи явлений, материальности, системности; об основах обучения движениям и двигательным действиям; о ведущей роли деятельности в развитии физических качеств и двигательных способностей, а также фундаментальные положения о физическом развитии ДДВ и решающей роли адекватной организации предметной деятельности ребенка.

Теоретической основой исследования являются: положения теории физической культуры (Г.Г. Наталов, 1998; Л.П. Матвеев, 2005, 2021;

С.Д. Неверкович, 2010 и др.), теория физического воспитания детей дошкольного возраста (Ю.К. Чернышенко, 1997; Л.Д. Глазырина, 2001; Н.И. Дворкина, 2015 и др.); фундаментальные положения теории дошкольной педагогики и психологии (М.В. Бениаминова, 1991); теоретические обоснования положений о развитии физической культуры (Г.Г. Наталов, 1998; К.Д. Чермит, 2005 и др.); теория физического воспитания занимающихся общеобразовательных учреждений (В.К. Бальсевич, 1993; С.Д. Неверкович, 2010 и др.); теория адаптации к воздействиям физических упражнений (В.К. Бальсевич, 2000; Ю.К. Чернышенко, 2004 и др.).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Объективность педагогического контроля за уровнем развития КС у детей 3-6 лет обеспечивается за счет комплексного подхода к оценке данного структурно сложного физического качества, где общей оценкой выступает интегрированный показатель, характеризующий состояние группы в целом. В указанном возрастном диапазоне применяются смешанные диагностические процедуры (тестирование и экспертная оценка), что обусловлено двигательными ограничениями и недостатком двигательного опыта в этом возрасте.

2. Эффективность процесса развития КС в дошкольном возрасте обеспечивается за счет введения в состав основных средств, наряду с физическими упражнениями и подвижными играми, СИМ. Преимущественное использование последних, в возрастном диапазоне от 3-6 лет, возникает в результате проявления потенциальных возможностей двигательной активности в данном возрасте, что предопределяет необходимость их градации по возрастным группам.

3. Методика развития КС в дошкольном возрасте, с преимущественным использованием СИМ, в сочетании с традиционно используемыми средствами педагогического воздействия, дифференцирована по возрастным основаниям и выдержана в рамках основополагающих принципов физического воспитания, что существенно повышает

эффективность данного процесса на каждом возрастном этапе в диапазоне от 3-6 лет.

Степень достоверности результатов проведенных исследований определяется:

- теоретико – методологической основой исследования, которую составляют фундаментальные положения о физическом развитии ДДВ; положения о физическом развитии, физической подготовке и развитии физических качеств; научные представления о значимости в развитии КС, а также средствах их развития в дошкольном возрасте;

- репрезентативностью выборки обследуемых (n= 240);

- использованием приемов сравнения экспериментальных данных, полученных в результате исследований ДДВ до и после проведения эксперимента;

- непротиворечивостью результатов данного исследования и материалов из других независимых источников по соответствующей проблематике;

- применением современных методик сбора и обработки информации включая: анализ специальной научно – методической литературы, анализ программ по физическому воспитанию ДДВ, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Апробация и внедрение результатов исследования

Материалы диссертации обсуждались на заседании кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь, июнь 2018-2022 гг.).

Результаты исследований представлены на научно-практических конференциях (VIII, IX и X Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием, Краснодар, 2018, 2019, 2020 гг.); на V, VI, VII международной научно–практической конференции «Современные ценности дошкольного детства, мировой и отечественный опыт» (г. Анапа, 2018, 2019, 2020 гг.); на Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Сочи, 2016 г); на отчетных мероприятиях

аспирантуры: на ежегодных отчетных научных конференциях аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (2019, 2020, 2021, 2022 гг.), в практической деятельности муниципальных дошкольных образовательных учреждений муниципального образования г. Краснодара.

Основные научные идеи опубликованы в статьях: «Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы дошкольного образования» (2016), «Применение нетрадиционных практик физической культуры в группе «Особый ребенок» (2018), «Особенности коррекционно–развивающей работы в группе кратковременного пребывания компенсирующей направленности» (2018), «Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста» (2019), «Развитие координационных способностей у детей младшего дошкольного возраста» (2019), «Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами фитбол – аэробики» (2019), «Развитие координационных способностей у детей младшего возраста в период адаптации» (2020), «Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста» (2020), «Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста в условиях образовательной организации» (2020), «Критерии оценки координационных способностей детей дошкольного возраста» (2020), «Проблема развития координационных способностей детей раннего возраста в системе физического воспитания дошкольной образовательной организации» (2020), «Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей детей в период дошкольного детства» (2021), «Мотивационные особенности детей дошкольного возраста при выборе нетрадиционных средств развития координационных способностей» (2022), «Использование нетрадиционных средств физического воспитания дошкольников в условиях дошкольных организаций» (2023), «ГТО в системе физического воспитания дошкольников» (2023).

Всего по теме диссертации опубликовано 19 статей, четыре из которых в изданиях, входящих в перечень ведущих рецензируемых журналов, рекомендуемых ВАК, при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации: «Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте» (2019), «Оценка координационных способностей у детей дошкольного возраста» (2020), «Возрастные предпочтения дошкольников в выборе нетрадиционных средств двигательной активности» (2022), «Методика развития координационных способностей с использованием индивидуальных средств мобильности» (2023).

Разработанная методика развития координационных способностей внедрена в дошкольные образовательные учреждения муниципального образования г. Краснодар: «Детский сад № 130» – программа «Здоровый малыш», с использованием элементов йоги и стретчинга; «Детский сад № 173» – программа «Фитбол в детском саду», «Детский сад № 93» программа «С движением по жизни» с использованием средств индивидуальной мобильности.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Диссертация «Содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с преимущественным использованием средств индивидуальной мобильности» соответствует паспорту специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) по направлению исследования п. 14 – «Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов».

Структура и объем диссертации. Работа представлена в традиционном, общепринятом структурном виде, состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемой литературы, приложений. Список литературы включает 172 источника, из них 11 на иностранных языках. Общий объем диссертации составляет 146 страниц компьютерного текста, иллюстрированного 22 таблицами и 9 рисунками.

1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

1.1 Краткая характеристика дошкольных организаций и условий пребывания в них

Выстраивая программу исследований в научных умозаключениях, которые направлены на изучение вопроса, связанного с развитием координационных способностей детей дошкольного возраста, совершенно очевидной становится необходимость получить представления о дошкольных организациях, которые являются базой их проведения.

Институт дошкольного воспитания имеет давнюю историю. Согласно известным историческим фактам, представленным в доступной литературе, в России первый детский сад был открыт в 60-х годах XIX столетия: в Петербурге в 1863 г., в Москве в 1866 г. [137].

Детские сады создавались как организации для временного пребывания детей дошкольного возраста, в помощь родителям в присмотре, уходе и воспитании. В дальнейшем задачи этих организаций расширились, конкретизировались, уточнялись и детализировались [137].

Впоследствии основной функцией детских садов становится общее воспитание детей дошкольного возраста. Были установлены обоснованный и адекватный для дошкольного возраста распорядок дня и режим питания. Далее был разработан Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), регламентирующий порядок пребывания ДДВ в условиях детского сада.

В современной системе дошкольного воспитания детские сады получили собственную классификацию [137]:

- собственно детский сад;
- общеразвивающего вида;

- присмотра и оздоровления;
- центр развития ребенка – детский сад;
- компенсирующего вида;
- комбинированного вида.

В современной России детские сады делятся на три вида – государственные, частные и специализированные. По принадлежности они классифицируются на муниципальные, ведомственные, частные и домашние [137].

Также детские сады подразделяют на типы:

- детская дошкольная организация (ДДО) – суть деятельности которой заключается в реализации общеобразовательных программ различной направленности, в предоставлении услуг по присмотру и уходу за воспитанниками;

- дошкольная образовательная организация (ДОО) отличается от предыдущей, более углубленным воспитательным и образовательным процессом, а также присмотром, уходом и оздоровлением. Данная организация рассчитана на контингент детей от двух месяцев до семи лет. В основе их деятельности лежат образовательные программы, соответствующие ФГОС ДО. Особое место в этом процессе отводится физическому воспитанию дошкольников как приоритетному направлению в системе дошкольного воспитания.

Деятельность ДОО ориентирована на современные запросы общества, связанные с обеспечением безопасной жизнедеятельности, укреплением здоровья; интеллектуальным, личностным и физическим развитием; формированием общекультурного личностного потенциала; профилактикой и адаптацией к быстро меняющимся условиям социальной жизни [58].

Решению вышеизложенных задач способствуют условия пребывания в ДОО, которые благоприятствуют проявлению активности, взаимодействию в коллективе, общению со сверстниками, приобретению новых навыков,

выявлению и развитию скрытых задатков и разносторонних способностей, приучению к дисциплине и самостоятельности.

Таким образом, в настоящее время в Российской Федерации функционирует отлаженная система дошкольного образования, представленная дошкольными организациями разного типа и принадлежности, в основе деятельности которых лежат требования Государственного образовательного стандарта.

Однако со временем меняются социально–экономические и политические условия, ломаются стереотипы и рушатся вековые устои. Все это влияет и на взгляды, касающиеся материальных и духовных ценностей. В таких условиях необходимо адекватно реагировать на происходящее и своевременно предпринимать соответствующие действия по модернизации действующей системы.

В частности, подобного рода деятельность должна осуществляться в рамках дошкольного физического воспитания. Несмотря на высокую оценку деятельности в данной сфере, существенные достижения в теории, методике и практике физического воспитания дошкольников, прогрессивное продвижение вперед и дальнейшее совершенствование данного процесса является залогом достижения высоких результатов в будущем.

1.2 Сущность и значимость развития координационных способностей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста

Координационные способности на протяжении многих лет являются предметом пристального внимания со стороны ученых и специалистов в области теории и методики физической культуры. Однако до сих пор имеются вопросы, которые требуют своего решения, что не позволяет признать данный аспект научных исследований полностью изученным.

Анализ специальной литературы показал, что и на сегодняшний день остаются некоторые проблемы теоретического характера, сдерживающие

решение вопросов, связанных с развитием КС детей [11, 35, 59]. Так, установлено, что среди ученых и специалистов нет единого мнения в понимании и толковании понятия «координационные способности».

Всплеск интереса ученых к проблеме КС фиксируется с начала семидесятых годов прошлого столетия [7, 13, 87]. Это было время поиска истины, понимания словосочетания «координационные способности», формирования и формулировки определения данного термина. Однако единое мнение по этому вопросу у ученых так и не сложилось. К примеру, Н.А. Бернштейн [19, с.47] определяет понятие «координационные движения как преодоление избыточной степени свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил». В то же время Ю.В. Верхошанский считает, что «координация связана, прежде всего, с полноценностью восприятия и анализа собственных движений» [33, с.14].

К девяностым годам прошлого столетия сформировались представления о характеристиках структурных компонентов, входящих в состав КС: согласованность двигательных действий при участии различных частей тела; интеграция отдельных элементов движения в целостное двигательное действие, способствующее достижению экономичности, точности и эффективности; необходимым компонентом двигательного действия считается пространственная ориентация, основу которой составляют КС [18, 145].

На данный момент большинство ученых под координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи [64, 89, 97, 109, 149]. Есть и более лаконичные определения данного понятия. Так, Л.Д. Глазырина [38, с.14] высказывает мнение, что координационные способности - это «умение рационально выполнять движения и двигательные действия». Также популярным является мнение, сформулированное В.И. Лях - «это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [82, с.9].

В современной теории и методике физического воспитания с понятием «координационные способности» связывается целый ряд терминов, таких как «ловкость, координация движений, способность управлять движениями, общее равновесие и др., и более узкого характера - координация движений верхних конечностей, мелкая моторика, динамическое и статическое равновесие, прыжковая ловкость, чувство ритма и т.д.» [82, с.8].

В связи с этим данное словосочетание следует воспринимать как понятие, интегрирующее в себе множество взаимосвязанных с ним терминов, обозначающих физические качества и способности человека.

Следовательно, в обобщенном виде КС могут быть представлены как сложное, содержательно разностороннее образование, включающее в себя движения, действия и деятельность; интегрирующее взаимосвязанные между собой дефиниции, составляющие его структурно-понятийную основу.

Анализ литературных данных показал, что в основе КС лежит деятельность анализаторов, которые позволяют ощущать, воспринимать, формировать представления и оценивать собственные действия. То есть, представления о двигательной координации следует рассматривать как физическое качество, имеющее прямую связь с результатом обучения двигательным действиям, что в дальнейшем может благоприятно сказаться на развитии будущей спортивной, трудовой и общественно полезной деятельности. У многих специалистов сложилось единое мнение, которое позволяет прийти к заключению о том, что способность к управлению двигательными действиями должна развиваться с раннего возраста и чем раньше начнется этот процесс, тем успешнее он будет протекать [7, 14, 22, 59, 98, 122]. Таким образом, становится очевидным, что обучение навыкам управления движениями целесообразно начинать уже в дошкольном возрасте. Это обусловлено тем, что данный возрастной период характеризуется активным повышением восприятия, анализа и синтеза сигналов, идущих от органов движения.

Как известно, «ребенок не рождается с готовым набором движений. Он осваивает их в процессе общения, воспитания, обучения. Его двигательная активность способствует физическому развитию. Считается, что каждый возрастной период имеет определенную специфику физического развития. Умение сохранять равновесие тела формируется в раннем возрасте и совершенствуется по мере расширения его двигательного опыта. Сначала это попытки удержать определенную позу при ползании, сидении, стоянии. Известно, что ребенку трудно сохранять устойчивое положение при первых попытках стоять, а потом ходить» [70, с.10].

В неустойчивом положении, когда происходит постоянное смещение центра тяжести, «необходимо научиться сохранять позу, применяя коррекцию движения. То есть проявлять координационные способности. Последние на каждом последующем возрастном этапе зависят от уровня их развития на предыдущем» [70, с.10]. При этом развитие осуществляется не скачкообразно, а постепенно, последовательно, вверх по спирали. На данный процесс оказывают влияние многие факторы: социальная среда, наследственность, индивидуальные особенности, процесс общего и физического воспитания и многое другое.

В связи с этим специалисты считают, что развитие КС следует уделять особое внимание с самого раннего возраста. Однако, по мнению тех же ученых, данная проблема по-прежнему существует и является актуальной для ДДВ. На это указывают результаты многочисленных исследований, проводимых в данном направлении. Следовательно, это подтверждает факт отсутствия требуемых теоретических обоснований и разработанности методического сопровождения данного процесса [10, 80, 128, 143, 157].

В современной литературе вопросы развития КС у детей дошкольного возраста рассматриваются в определенные возрастные периоды. Но, почему-то, авторы упускают важный этап детства – ранний возраст (2-3 года). Это период, когда происходит становление основных видов движений, формируются двигательные основы для дальнейшего развития ребенка. Именно в этом

возрасте наблюдаются существенные проблемы в выполнении движений, связанные с проявлением ловкости, удержания равновесия, развитием мелкой моторики и т. д.

По мнению Т.С. Грядкиной, проблемы координационного порядка обусловлены «возрастными особенностями опорно-двигательного аппарата ребенка: высоком расположении центра тяжести у детей дошкольного возраста, а также недостаточное развитие вестибулярного аппарата» [42, с.43]. Поэтому целесообразно использовать ряд упражнений, которые позволяют формировать умение и навыки сохранения равновесия, как в движении, так и на месте. Результат данного процесса во многом будет зависеть от обеспечения взаимосвязи между различными анализаторами (вестибулярного, зрительного, двигательного и др.). При этом попутно развивается внимание, формируется навык коррекции движений, воспитываются такие личностные качества как смелость, самостоятельность, упорство и др.

В период от рождения до трех лет дети отличаются ярко выраженными особенностями в антропометрическом, физиологическом, физическом и психологическом развитии. Особенно заметна недостаточная сила мышц, при этом наблюдается возрастание возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата. Суставы отличаются большой подвижностью. Но необходимо понимать, что это является следствием слабого развития опорно - двигательного аппарата и мышечного корсета. Данное обстоятельство является одним из важных предпосылок при организации проведения оздоровительных занятий с использованием физических упражнений с детьми данного возраста.

Как указывается в литературных источниках, в рассматриваемом возрасте [6, 49, 54] не достаточно сильны и подвижны нервные процессы, которые должны обеспечивать условно-рефлекторные связи. Последние трудно поддаются исправлению, в связи с чем, предлагаемые физические упражнения должны выполняться правильно и точно, так как впоследствии действие превращается в навык, который надолго и прочно откладывается в памяти ребенка. Главное, что допущенные ошибки будут сдерживать процесс

дальнейшего формирования более сложных движений, что будет ограничивать физическое развитие ребенка и расширение его двигательных возможностей в целом.

Причиной нескоординированных движений ребенка трех лет, прежде всего, является его небольшой двигательный опыт. Его расширение и обогащение необходимо организовывать в рамках физкультурных занятий, которые должны быть разнообразными, интересными и одновременно доступными по сложности. Данный тезис подтверждается в работах Л.Д. Глазыриной [37, 38], где говорится о том, что в содержание процесса двигательного развития детей трехлетнего возраста необходимо включать разнообразные формы и виды движений, как можно чаще менять их, учитывать индивидуальные возможности и интересы ребенка. Третий год жизни чрезвычайно важен в развитии дошкольника: крепнет организм, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат.

В возрасте трех лет особую роль в формировании координационных способностей играют подвижные игры, которые относятся к основному виду деятельности в данном возрасте. Кроме этого рекомендуется использовать более простые упражнения, такие как ходьба, бег, остановки, повороты, смена темпа движения. Также следует обучать умению ползать, переползать, прыгать, скакать, бросать и ловить предметы и т.д. [97].

По мнению Л.И. Пензулаевой [106, 107, 108, 109], в четыре года рост ребенка замедляется относительно предыдущего периода. При этом качественно улучшается выполнение таких упражнений как бег, прыжки, метание, равновесие. Специалисты считают, что в возрасте 4-5 лет обладают низким уровнем развития координации [12, 36, 78]. Также наблюдается проявление нестабильности симметричных движений. Данное обстоятельство объясняется тем, что их способность к дифференцировке усилий находится на низком уровне.

Данный возраст характеризуется дальнейшим развитием и совершенствованием функций опорно-двигательной системы организма.

Особенностью в этом возрасте является обстоятельство, что продолжительное перенапряжение мускулатуры может привести к нарушению осанки. Центральная нервная система в этом возрасте продолжает развиваться, а сила нервных процессов увеличиваться; укрепляются межанализаторные связи и механизмы взаимодействия сигнальных систем.

Немецкий профессор Г. Людвиг [79] выявил интенсивный рост и рисунок динамики развития КС у детей 4-6 лет, подобно предыдущему возрастному этапу.

На данном этапе развития ребенку соответствуют высокая мобильность и накопление навыков движений, обогащается арсенал более сложных двигательных действий. В рассматриваемом возрасте еще недостаточно проявляется способность экономичного регулирования реакций, а также возбудимостью нервных процессов, что объясняется слабостью внутреннего торможения. Следовательно, в этом возрасте целесообразно для становления и совершенствования КС использовать комплекс разнообразных физических упражнений, что позволит формировать многообразие физических качеств [48, 147].

На пятом году жизни, по утверждению Л.Д. Глазыриной [37], в развитии основных двигательных действий детей возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные реакции детей по отношению к окружающей их действительности; воспитывать устойчивый интерес к различным видам движений; следить за качеством выполнения элементов двигательного действия.

Л.И. Пензулаева в своих трудах отмечает, что «к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.» [108, с.9]. То есть следует выстраивать педагогический процесс таким образом, чтобы

одновременно формировались сразу несколько способностей, которые в своей совокупности улучшают общую координацию движений. В этом процессе также наблюдается развитие более согласованных движений руками и ногами.

Выполнение упражнений в равновесии требует от ребенка проявления таких личностных качеств как собранность, внимание, сосредоточенность. От последних зависит эффективность процесса формирования умений сохранять устойчивое положение тела, даже в быстро меняющихся ситуациях.

Возраст 5-7 лет многие авторы [37, 42, 90, 109, 135] характеризуется дальнейшим развитием организма, повышением антропометрических, физиологических и физических параметров. При этом скелетная мускулатура отличается слабым развитием связок, сухожилий, фасций. Повышается двигательная активность детей и способность осваивать более сложные физические упражнения.

К шести годам у ребенка наблюдается способность сохранения устойчивого равновесия, но отмечается слабость мелких мышц на фоне достаточно хорошего развития крупных мышц туловища и конечностей. В этот период наблюдается некоторое различие между мальчиками и девочками, что определяется особенностями, отличающими их друг от друга, в том числе по результатам освоения удержания равновесия и развития КС в целом [69, 109]. Специалисты выделяют возраст шесть лет как сензитивный период для развития КС. При этом не уточняют, какими средствами они должны развиваться [24, 116]. В.И. Лях утверждает, что координационные способности человека достигают высокого уровня к 6-7 годам [80, 81, 82]. В данный возрастной период у детей уже сформировался двигательный опыт, движения стали более уверенными, разнообразными. Ребенок способен выполнять сложные координационные движения. Но, это возможно, если ранее были созданы необходимые условия для развития КС.

Таким образом, «координационные способности важны для развития всех остальных физических качеств; они играют роль «фундамента» для развития основных двигательных качеств. Координационные способности, а именно их

уровень сформированности, во многом определяют уровень физической подготовленности дошкольника» [127, с.144].

Двигательная деятельность ребенка должна быть «разнообразной, что в большей степени способствует развитию координационных способностей. При этом, чем их уровень выше, тем легче ребенку осваивать новые двигательные ситуации. Грамотно построенный процесс развития двигательной активности в раннем возрасте – залог успешного и динамичного развития КС в последующей жизни ребенка» [127, с.144].

Отмечено, что дети, занимающиеся спортом, танцами, имеющие большой и разнообразный двигательный опыт, добиваются более высоких результатов в освоении сложных движений, которым их обучают в тренировочном режиме. Исходя из сказанного, следует, что КС наилучшим образом поддаются совершенствованию, если их тренировать.

В настоящее время разработано немало методик, технологий, которые направлены на развитие и совершенствование физической подготовленности дошкольников. В то же время многочисленные диагностические тесты показывают, что уровень физической подготовленности дошкольников в основном находится на среднем и низком уровне. Это можно объяснить рядом причин:

а) в педагогическую практику ДОО недостаточно активно внедряются научные достижения;

б) многие разработанные методики и технологии работают точечно или вовсе не работают;

с) современные дети значительно отличаются от воспитанников прошлых лет, но в образовании используются традиционные методики;

г) отсутствие в учебных программах конкретных задач по развитию рассматриваемых способностей во многом сдерживает процесс эффективной физической подготовки дошкольников.

Проведенный анализ научной и методической литературы дает основание заключить, что акцентированное развитие КС у дошкольников следует рассматривать как гарант успешного развития физических качеств.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, с высокой долей уверенности можно сказать, что в ДОО в недостаточной степени представлены современные передовые методики и технологии, способные поднять процесс физического развития на новый качественный уровень. Сложившееся положение указывает на необходимость разработки новых методик физического воспитания, которые могли бы изменить ситуацию в вопросе развития КС у дошкольников.

1.3 Теоретические и технологические основы построения процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

В современной научно-методической литературе до сих пор координационные способности обозначают разными терминами, что сдерживает формирование единого представления о них. В частности, при характеристике координационных способностей многие исследователи используют такие понятия, как равновесие, ловкость, координация [27, 30, 44, 67, 124]. Подобные терминологические разногласия указывают на отсутствие полного понимания дефиниций данного понятия.

При определении понятия «координационные способности», по мнению многих авторов [76, 114, 141] может использоваться термин «координация».

В теории и методике физического воспитания ДДВ для характеристики координационных способностей долгое время использовались такие термины как «равновесие» и «ловкость» [37, 50, 76].

В методической литературе [7, 18, 153] термин «равновесие» характеризуется как способность сохранять положение тела в пространстве. Последняя зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра массы тела, способность

человека сохранять устойчивость во время движений и в статическом положении. Многие специалисты подчеркивают важность обучения равновесию, так как умение сохранять его необходимо при любой деятельности: в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве. Чтобы сохранить устойчивое положение тела в пространстве, происходит сложное сочетание в действиях различных анализаторов: мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, которые объединяется влиянием центральной нервной системы. Многие специалисты подчеркивают, что упражнения в равновесии помогают контролировать перемещение центра тяжести тела и мышечные усилия, направляемые на его сохранение. Многократное повторение таких движений способствует развитию координации, ориентирования в пространстве [105, 117].

Встречается и такое понятие, как ловкость - способность человека целесообразно согласовывать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Считается, что ловкость – это высшее проявление координационных способностей [18, 74, 86, 104].

Н.А. Бернштейн [18, с.31] считает «ловкость состоит в том, чтобы суметь двигательно выйти из любого положения, найтись (двигательно) при любых обстоятельствах».

А.В. Евсеева [53, с. 101] определила «ловкость как возможность человека быстро, но своевременно совершать точные движения и двигательные действия. Ловкость состоит, прежде всего, в согласовании движения по пространственным и временным параметрам, а также по прилагаемым усилиям. При этом ловкость отражает возможность человека манипулировать либо собственным телом, либо предметами в пространстве в условиях взаимодействия с внешними объектами».

В исследованиях С. Федоровой «ловкость определяется как сложная психомоторная способность человека, которая проявляется при выполнении сложных по координации движений» [143, с. 48]. То есть ловкость –

способность справиться с возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво.

Таким образом, большое количество используемых терминов и понятий, раскрывающих суть процессов управления и регуляции движений, свидетельствуют об отсутствии единства и понимания в представлениях о координационных способностях. Недостатки подобного рода во многом сдерживают развитие теории и методики физической культуры в целом.

К числу недостатков также относится отсутствие общепринятой единой системы классификации КС. В то же время необходимо отметить, что попытки создание некой систематизации в рамках рассматриваемого понятия предпринимались уже давно. Так, В.И. Лях в своих работах выделяет следующие виды КС: «специальные, специфические, общие» [82, с.9].

«Под общими координационными способностями понимают потенциальные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам, группам целостных, целенаправленных двигательных действий, систематизированным по возрастающей сложности» [82, с.12].

Составляющими КС являются их видовые показатели, которые классифицируются по признакам: статические, динамические, временные, пространственные, пространственно–временные, взаимодействующие с предметами, без предметов, в обычных и усложненных условиях и др.

В литературных источниках при рассмотрении КС предлагается дифференцировать по видовым характеристикам. Наиболее распространенными среди них являются 15 видовых способностей, из числа которых наиболее приемлемыми для ДДВ относятся: реагирование, равновесие, ориентация, дифференциация, чувство ритма [82, 87,144].

Способность к реагированию – это «умение быстро и точно реагировать в сложных условиях двигательной деятельности» [82, с.83]. Критерием оценки служит время реакции на различные виды сигналов.

Способность к равновесию – сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.

Ориентационная способность – «умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении» [82, с.79].

Способность к дифференцированию – «это способности к воспроизведению, отмериванию, оценке, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений...управление движениями по различным параметрам осуществляется с помощью различных проприорецепторов» [82, с.53].

Ритмическая способность – это «способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями» [82,с. 85]. Помимо этого, исследователи выделяют еще две способности: способность к синтезации и адаптации

На основании анализа литературных данных, были внесены некоторые дополнения в определение понятия «координационные способности», уточняющие их соотношение с дошкольным возрастом. В частности, определено, что «координационные способности – это совокупность свойств ребенка, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обеспечивающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией» [70, с.11], которые могут формироваться и развиваться в соответствии особенностями ДДВ, рассматриваемых в возрастном диапазоне трех-шести лет.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, Ж.К. Холодов предлагает следующую классификацию:

«1. Способности, у которых есть возможность соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Другими словами - чувство прилагаемого усилия.

2. Способности, оказывающие помощь в статическом (поза) и динамическом равновесии.

3. Способности, направленные на управление тонической и координационной напряженностью с помощью которых происходит выполнение двигательного действия без излишнего мышечного напряжения (скованности)» [148, с. 130].

Для развития КС у дошкольников предлагается выполнение следующих психолого-педагогических установок:

1. Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей.
2. Создание условий эмоционального комфорта, который является жизненно важным для ребенка на каждом этапе его развития.
3. Планирование средств, методов целенаправленной работы.
4. Создание предметно-развивающей среды.

Большинство авторов [20, 39, 103, 114] рекомендуют использовать методические приемы, которые способны повысить уровень развития КС, к которым относятся перемещения с изменением положения тела в пространстве; действия, выполняемые из необычных исходных положениях, с изменением темпа и скорости выполняемых двигательных упражнений; броски и ловля предметов; с выполнением индивидуальных, групповых и командных действий; с использованием различных предметов и спортивного инвентаря.

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что вопросы теории и методики развития КС достаточно разработаны. Однако остаются проблемы теоретических разногласий и технологических решений. В их число входит дошкольный возраст, который недостаточно хорошо и полно изучен в рамках рассматриваемой темы.

Установлено, что развитию КС в дошкольном возрасте не уделяется должного внимания. Это было подтверждено результатами анализа не только

специальной литературы, но и правовых документов, в которых четко выстроен и определен процесс физического воспитания ДДВ.

Как показали результаты исследования, в программах физического воспитания в условиях дошкольных образовательных организаций отсутствует целенаправленная работа по формированию и развитию КС. Анализ программ по физической культуре (Л.И. Пензулаева, П.П. Буцинская, Т.С. Грядкина «Детство», В.Н. Шебеко, Е.В. Демидова, «От рождения до школы» и т. д.) показал, что чаще всего упоминание о них осуществляется через такие термины, как упражнения: в равновесии, координации, на развитие ловкости. То есть выделяются отдельные составляющие КС, при этом не рассматривается их сложная многоуровневая система.

В настоящее время КС уделяется большое внимание. В многочисленных научных статьях говорится о важности развития этих качеств [67, 80]. Однако, несмотря на существующие разработанные методические рекомендации, нетрадиционные техники и практики в программах физического воспитания дошкольников никоим образом не представлены.

Анализ методической литературы позволил установить, что «основными задачами физического воспитания в дошкольных образовательных организациях являются: обучение естественным видам двигательных действий - ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие; развитие двигательных качеств, преимущественно ловкости, быстроты» [127, с.144].

Помимо этого, в программах по физической культуре КС не представлены в целостной системе физического развития. Акцент делается только на отдельные составляющие координационных способностей – это вопросы развития равновесия, координации или ловкости.

В связи с этим можно предположить, что координационные способности и физическая подготовленность в целом находятся на недостаточно высоком уровне.

1.4 Практика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

Признание высокой значимости КС полностью совпадает с мнением многих авторов научных статей, в которых указывается на наличие взаимосвязи между ними и развитием других физических качеств [5, 16, 65, 70, 100]; предлагаются рекомендации по развитию данной категории способностей с самого раннего возраста. То есть результаты обзора литературы позволяют говорить о разработанности данного вопроса.

В литературных источниках дошкольный возраст описывается как наиболее важный и сложный период в жизни человека [23, 119, 140]. Это объясняется бурным ростом и развитием всех систем организма ребенка. На этом этапе каждый год жизни ребенка имеет свои собственные особенности и отличается от других. В связи с этим процессы формирования и совершенствования КС должны разрабатываться дифференцированно, с учетом возрастных особенностей каждого года жизни дошкольника. В этот период очень внимательно следует относиться к потенциальным возможностям детей дошкольного возраста. Исходя из этого, важно правильно подбирать средства воздействия и способы их применения. В качестве главного правила при организации подобного процесса должен выступать принцип «не навреди».

Основываясь на вышесказанном, была поставлена задача - изучить практический опыт детских дошкольных организаций. В этом случае особый интерес представляло содержание дошкольного физического воспитания, которое и было подвергнуто тщательному изучению и анализу.

Главным официальным документом, регламентирующим деятельность дошкольных организаций, является ФГОС ДО. На его основе разрабатываются образовательные программы, учебные планы, видовые программы, в том числе программы по физической культуре.

В современной практике дошкольных организаций, с целью достижения высокого результата в физическом воспитании дошкольников, рекомендуется

использовать как типовые, так и авторские программы. Реализация их происходит на занятиях, которые проводятся в урочной форме, с частотой и продолжительностью, соответствующими возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

Для детей младшего возраста (два-три года) авторы предлагают использовать следующие виды упражнений [76, 109, 114]:

1. Различные виды перемещений в пространстве.
2. Повороты и круговые движения.

В программах некоторых авторов [34, 95, 161] подчеркивается важность развития равновесия как одного из приоритетных компонентов КС. Это обуславливается необходимостью наличия равновесия для обучения скоординированным движениям, которые проявляются в походке, манерах поведения, выполнении отдельных бытовых движений. Для решения данной задачи предлагается использовать различные игровые ситуации. Например, подвижные игры «Сорвите яблоко», «Попробуй устоять», «Ходьба по бревну» и др.

Дошкольнику трех-четырёхлетнего возраста для развития координации движений Л.Д. Глазырина [37, 38] и Т.Н. Доронова [52] предлагают следующие упражнения: ходить и сходить со скамейки, попеременно опускать ноги на пол, стоя на скамейке, прыгать со скамьи на коврик, после того как ребенок научится мягко приземляться.

Как отмечают В.И. Логинова [76] и В.Е. Каган [62], в этом возрасте ребенок должен уметь самостоятельно лазить и ходить по специальным дорожкам с препятствиями.

Авторы программ Е.В. Демидова [114] и Е.Г. Сайкина [117] на занятиях с детьми 4-5 лет рекомендуют использовать те же упражнения, что и в предыдущем возрасте, но с усложнением отдельных элементов.

Л.Д. Глазырина [37] считает, что для воспитания культуры движений необходимы умение точно соблюдать выбранное направление; чувствовать ритм, то есть понимать выразительность движений; обеспечивать контроль за

положением тела, возможность ориентироваться в пространстве, менять направление движения.

При развитии КС у детей данного возраста Л.Д. Глазырина [37, 38] и Т.И. Бабаева [51] предлагают акцентировать внимание на движениях разными частями тела. При этом сами движения могут выполняться одновременно или поочередно руками или ногами, могут быть однонаправленными и разнонаправленными, одновременными и поочередными, циклическими и ациклическими.

Исследователи В.Е. Каган [62] и А.Б. Лагутин [73] придерживаются принципа нарастающей сложности, при котором объединяются в упражнении перемещения нескольких частей тела одновременно.

Таким образом, в содержание традиционных занятий для физического развития дошкольников принято включать: ходьбу, бег на ограниченном пространстве и с ограниченной опорой; движения, связанные с умением сохранять определенную позу. Особое значение имеют упражнения, на ориентирование в пространстве, быструю смену положения тела, направления, вращения, с неожиданными остановками и т. д. Их рекомендуют выполнять в условиях организованных игровых ситуаций. Координационные способности не являются качеством ребенка, присутствующим с самого рождения, которое нельзя совершенствовать и развивать в течение жизни. Координацию движений можно развивать и совершенствовать, что позволяет добиться со временем значительного повышения уровня ее показателей.

Анализ научно-методической литературы и программ физического воспитания дошкольников показал, что КС как целостная система не рассматриваются. При этом современные авторы [20, 25, 31], осознавая важность развития этих способностей, выделяют отдельные их элементы (равновесие, координация, моторика и т. д.). Кроме этого, предлагаются авторские методики для развития КС у дошкольников разных возрастных групп.

Сложилось мнение, что «использование традиционных физкультурных форм ведет к снижению интереса детей. При традиционной структуре занятия не учитываются индивидуальные предпочтения детей, их уровень физического развития, психоэмоциональные особенности» [127, с. 145]. В связи с этим в практике работы ДОО стали активно разрабатываться и внедряться нетрадиционные подходы к построению и содержанию физкультурных занятий, позволяющие поддерживать интерес к ним со стороны дошкольников. Применение нетрадиционных для ДОО форм «направлено, прежде всего, на развитие интереса к физическим упражнениям, повышение двигательной активности и моторной плотности занятий. Кроме этого, активизируется познавательная функция: детям предоставляется информация о разных техниках двигательной активности и видах спорта, что по логике в дальнейшем может приобщить их к здоровому образу жизни» [127, с.145].

В соответствии с ФГОС ДО, в рамках физического воспитания используются следующие формы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные праздники, дни здоровья и т. п. Но, как показывает практика, этих форм недостаточно для достижения высокого уровня развития физических качеств. «В связи с этим, в дополнение к ФГОС ДО, стали использоваться нетрадиционные для дошкольных образовательных организаций, формы и средства.

К нетрадиционным формам физического воспитания относятся: занятия детей в спортивных секциях, плавание в бассейне, корригирующая гимнастика, лечебная физическая культура, аэробика, стретчинг, упражнения на тренажерах, самомассаж, занятия на тропе здоровья, упражнения с фитболами, элементы йоги, использование степ–платформы и т. д.» [127, с.145].

Нетрадиционность предполагает некое отличие от классической структуры занятий за счет использования новых способов организации детей, применения нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставляя неизменным главное.

В последнее время все чаще стали обращать внимание на развитие КС у дошкольников, что нашло свое отражение в предлагаемых нетрадиционных подходах к организации физкультурных занятий и в рекомендациях по выбору средств.

Исследователи выделяют в «качестве средств развития КС сложные двигательные действия (физические упражнения), отвечающие ряду требований:

- а) упражнения должны быть посильны и соответствовать возрасту дошкольников, а также связаны с преодолением координационных трудностей,
- б) упражнения должны выполняться правильно, быстро, рационально;
- в) должны нести новизну и быть незнакомыми и необычными;
- г) действия могут быть знакомыми, а условия, при которых они используются, новыми и неожиданными.

Упражнения, направленные на развитие КС, эффективны до тех пор, пока они выполняются не автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое действие, освоенное и доведенное до навыка, выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей» [70, с.10-11].

Многие авторы [39, 56, 142, 154, 163] предлагают для развития КС применять разнообразные тренажеры. Рассмотрим некоторые из них.

Диск «Здоровье» состоит из двух плоскостей, перемежающихся на оси.

Грация - блочное устройство с двумя тросами, на концах которых закреплены захваты для рук и ног. Крепятся к стене на уровне пояса ребенка или за гимнастическую лестницу и т. п.

Дорожка (змейка) – состоит из поролоновых брусков длиной до 50 см и шириной 18-20 см, соединенных в виде ломаной линии. Используется для развития ловкости, закрепления навыков равновесия и т. д.

Существуют и другие методики развития КС. Одна из них – методика С.Н. Федоровой [142, 143] с использованием гимнастических упражнений на ограниченной опоре. По мнению С.Н. Федоровой, С.Ю. Бесшапошниковой,

внедрение элементов упражнений на уменьшенной опоре, с детьми старшего дошкольного возраста, может помочь в формировании двигательных умений и навыков, а также развития КС [20, 143].

Ряд авторов [20, 27, 60, 61, 118] в своих работах делают акцент на введение нового нетрадиционного оборудования в процессе развития координационных способностей таких, как фитбол, балансировочный диск, бревно, балансир и т. д. Балансировочный диск (квадрат) представляет собой неустойчивую платформу, применение которой в процессе занятий способствует развитию чувства равновесия, координации, силовых способностей ребенка. По мнению автора, занятия на таком диске укрепляют мышцы-стабилизаторы, которые редко задействованы при выполнении обычных упражнений. При выполнении даже несложных движений ребенку трудно удерживать равновесие, для чего необходимо задействовать все мышцы, даже самые мелкие. Благодаря использованию на занятиях балансировочных дисков со временем ребенок лучше ощущает свое тело в пространстве.

Бревно-балансир позволяет расширить диапазон упражнений по сравнению с диском и квадратным балансиrom. На нем можно балансировать, расположившись в разных направлениях. С.А. Шутилова [157] выделяет балансир в качестве основного средства развития КС дошкольников. По ее мнению, упражнения в равновесии - эффективное средство формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем более дифференцируется работа мышц и выработка координации движения.

Особое внимание в современной литературе [105, 118, 130, 133] уделяется фитболу, новому направлению оздоровительной гимнастики с использованием больших гимнастических мячей. Мяч создает хорошую амортизацию. Во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе, что создает оптимальные условия для формирования правильной осанки. Упражнения на мяче

способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия.

Таким образом, нестабильная опора постоянно вынуждает ребенка в целях сохранения равновесия включать в работу те или иные группы мышц, чего невозможно добиться в условиях жесткой опоры.

Одним из нетрадиционных средств физического развития для ДОО являются роликовые коньки [25, 114]. Катание на роликовых коньках благотворно влияет на развитие координации движений, повышает навык балансирования, а также помогает в укреплении всех групп мышц. Как отмечают авторы [86, 114], занятия на роликовых коньках помогают развитию гибкости и координации движений, что достигается благодаря поворотам и балансированию.

Как отмечают исследователи [25, 71, 115], в последнее время большую популярность среди детей и взрослых приобретает самокат. Он является современным тренажерным средством для развития координации движений. Самокат не только развивает умение держать равновесие, но играет важную роль в формировании самооценки ребенка и в его социальной адаптации. От того насколько ловко и быстро ребенок двигается, играет в подвижные игры, зависит его уверенность в себе и своих силах при общении со сверстниками. В стремлении удержать равновесие активизируются отделы мозга, которые отвечают за координацию движений. Постоянная смена положений тела способствует развитию вестибулярного аппарата.

Таким образом, результаты анализа вышепредставленных данных указывают на то, что в настоящее время состав средств, способных оказывать позитивное влияние на развитие КС, довольно многочисленный. Однако эффективность их воздействия в тренировочном и возрастном аспектах не имеет научного подтверждения. Следовательно, на данный момент вопрос остается открытым и требует своего решения.

Заключение по первой главе

Результаты анализа полученных данных позволили установить имеющиеся место достижения и недостатки в рассматриваемом вопросе. На основе тщательного рассмотрения установленных фактов, удалось сделать ряд заключений, которые необходимы для определения дальнейших направлений исследования, проводимого в вышеобозначенном аспекте.

Установлено, что в современной теории и методике физического воспитания вопросам развития КС уделяется большое внимание. Касательно дошкольного возраста можно сказать, что многие вопросы данной проблемы уже изучены, но недостаточно полно и основательно.

В настоящее время среди ученых и специалистов сложилось устойчивое мнение о высокой значимости КС в целостном процессе физического воспитания дошкольников. Обосновано мнение о необходимости начинать развитие данного физического качества с самого раннего возраста. В связи с этим предлагается работу по развитию КС проводить на занятиях физической культурой всех форм и всех видов, особенно на этапе дошкольного возраста. Однако в практике ДОО работа в данном направлении осуществляется в основном на уровне декларирования и призывов, а младший дошкольный возраст и вовсе выпадает из этого процесса. При этом существующая система физического воспитания дошкольников, регламентируемая ФГОС ДО, не предусматривает направленного на развитие КС дошкольников, как в обязательной, так и в вариативной части программ. Сложившуюся ситуацию вполне можно признать сдерживающим фактором в решении рассматриваемой проблемы.

Современная система физического воспитания позволяет использовать разнообразные инновационные подходы, средства и методы. Пока это происходит на уровне проб и ошибок. При этом есть немало практических наработок, способствующих развитию рассматриваемых способностей у дошкольников, но отсутствует их научное обоснование. Нет подтверждений

эффективности инновационных способов развития КС на уровне эксперимента. Следовательно, поиск решения данного вопроса указывает на актуальность проблемы и необходимость проведения дальнейших исследований в данном направлении.

Необходимо при этом отметить, что работа и научные исследования в этом направлении проводятся достаточно активно. Пристальное внимание ученых и специалистов привлекают вопросы, связанные с применением инновационных средств и методов в системе физического воспитания детей дошкольников. Следовательно, целесообразно широко использовать разнообразные как традиционные, так и инновационные методы педагогического воздействия. Но при этом необходимо прежде выявить их эффективность и результативность, осуществить адекватный отбор для каждого возраста.

Подходить к выбору средств развития КС у дошкольников необходимо с позиции предпочтений детей, с учетом их возраста, увлечений, физического развития и возможностей каждого ребенка. Помимо классических форм занятий, использовать в большей степени то, что нравится ребенку, что в данный возрастной период может оказать благотворное воздействие на развитие КС и физическое развитие в целом. Следовательно, необходимо помнить, что выбор адекватных физических и психоэмоциональных нагрузок во многом будет определять результат целостного процесса физического развития ребенка.

В качестве существенных недостатков в решении вопроса формирования координационных способностей в дошкольном возрасте, можно отметить:

- недостаточно пристальное внимание к младшему дошкольному возрасту как участнику процесса формирования координационных способностей;
- необходимость разработки методического сопровождения данного процесса;
- недостаточно сформирован теоретико – методологический аппарат, лежащий в основе педагогического сопровождения;

- медленное реагирование на появляющиеся новые средства и возможности с целью их использования в процессе развития координационных способностей;

- отсутствие обоснованных рекомендаций по возрастным градациям ранее не используемых средств в процессе развития КС, в условиях ДОО.

Таким образом, обзор литературы и анализ полученных данных позволили убедиться в наличии проблемы развития КС в возрасте дошкольного детства и ее актуальности как в теории и методике, так и в практике дошкольного физического воспитания. Поэтому, есть основание считать проведение необходимым дальнейших научных изысканий, способствующих решению обозначенной проблемы.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Решение поставленных в исследовании задач опирается на полученные данные, характеризующие состояние изучаемого объекта; их анализ и сравнение. При проведении педагогических исследований, в рамках научной специальности – 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», применялся ряд опробованных методов, гарантирующих получение объективных и достоверных научных данных.

В процессе проведения настоящих педагогических исследований использовались следующие методы: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, программно-методической литературы, программно-нормативной и инструктивно-рекомендательной документации; анализ и обобщение педагогического опыта; методы опроса (беседы, интервьюирование, анкетирование); педагогическое наблюдение; экспертная оценка; педагогическое тестирование; констатирующий педагогический эксперимент; формирующий педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Изучение и анализ специальной и научно-методической литературы

Изучение и анализ литературных данных проводился с целью оценки состояния рассматриваемого вопроса, выявления существующих проблем и их актуальности, определения тенденций научного поиска по их решению.

В круг наших интересов входили материалы научно-методических журналов, докладов и тезисов научно-практических конференций, диссертации и авторефераты, в основном за последние десять лет.

Кроме этого, изучались и прорабатывались фундаментальные работы известных ученых отечественной и зарубежной науки. Всего было проштудировано 172 источника, 11 из которых на иностранных языках.

Изучение программно-методической, программно-нормативной и инструктивно-рекомендательной документации

Программно-нормативные документы определяли рамки дозволенного в решении задач физического воспитания дошкольников. При этом устанавливались требования по соблюдению норм и порядка при проведении работы в данном направлении. Знакомство с нормативно-правовыми и программно-методическими актами позволило определить возможность применения дозволительных действий по решению поставленных в работе задач и выработке практических рекомендаций.

Изучались документы действующего ФГОС ДО, а также инструкции и инструктивные письма. Кроме этого, анализировался действующий устав дошкольной образовательной организации.

Анализ и обобщение педагогического опыта

Педагогический опыт по физическому воспитанию, в частности по развитию КС в рассматриваемом возрасте изучался на базе нескольких муниципальных дошкольных образовательных организаций муниципального образования г. Краснодар («Детский сад № 130», «Детский сад № 93», «Детский сад № 173»).

Основной задачей являлось определение тенденций в работе специалистов физической культуры в направлении развития КС, в условиях современной ДОО.

Данный вид работы включал в себя несколько методов: знакомство с рабочими планами, беседы со специалистами, оценка результатов физического развития КС дошкольников. Всего в этой работе было задействовано 42 специалиста из трех ДОО.

Методы опроса

С целью получения информации об отношении, суждениях, мнении, оценке и самооценке обследуемых, к вопросам, касаемым настоящих исследований, использовался метод опроса в различных его вариантах.

Беседы проводились с работниками дошкольных организаций, инструкторами по физической культуре, воспитателями, детьми и их родителями в свободной форме. По результатам беседы дифференцировались ответы, и делалась их оценка. Полученные данные использовались для того, чтобы сделать вывод о состоянии изучаемого вопроса; при знакомстве с опытом работы; при определении тенденций развития происходящих процессов.

Интервьюирование осуществлялось по заранее разработанному плану, точно в соответствии с заданной тематикой, по подготовленным вопросам, в четко установленной последовательности, в случае, если возникала необходимость получить более четкие и понятные ответы на поставленные вопросы.

Анкетирование – массовый письменный опрос с четко поставленными вопросами и предлагаемым набором вариантов ответов. Использовался для оперативного получения необходимой информации в большом объеме. Применялось для сбора ответов на вопросы о поведении, психических реакциях, социализации, физическом здоровье, двигательной активности дошкольников и др.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения данных, отражающих поведение детей во время пребывания в детской дошкольной организации, на занятиях физической культуры, в быту, при самообслуживании, в процессе обучения и отдыха. При наблюдении действия детей фиксировались в специально разработанном протоколе с дальнейшей их математической обработкой. В основном регистрировались данные о состоянии координационных способностей дошкольников.

Экспертная оценка

Данный вариант оценки использовался в случаях отсутствия возможности непосредственного измерения качества двигательных действий дошкольников. Оценка выставлялась на основе мнения экспертов. В качестве экспертов

привлекались специалисты, имеющие соответствующие компетенции. Оценка двигательных действий осуществлялась по десятибалльной шкале. Бригада экспертов была представлена в количестве трех человек.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки физической подготовленности и координационных способностей дошкольников. Уровень физической подготовленности определялся по результатам тестирования, с использованием методики, предложенной В.Н. Шебеко (1996), рассчитанной на детей дошкольного возраста [136].

Для определения параметров видовых способностей были использованы следующие упражнения (таблица 1).

Таблица 1 - Перечень тестов на определение развития КС у детей дошкольного возраста (В.И. Лях)

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Способность к реагированию | |
| 1. | <i>Упражнение реакция – мяч (П. Хиртц, 1985)</i> |
| 2. | <i>Упражнение маятник – реакция (П. Хиртц, 1985)</i> |
| 3. | <i>Зрительно-моторная и слухо-моторная реакция (кнопка – нажата)</i> |
| Способность к равновесию (статическое, динамическое) | |
| 1. | <i>«Стойка в одну линию: стопа вплотную прижата к стопе другой ноги»</i> |
| 2. | <i>«Стойка на одной ноге»</i> |
| 3. | <i>«Повороты на гимнастической скамейке»</i> |
| 4. | <i>«Балансирование на гимнастической скамейке»</i> |
| Способность к пространственной ориентации | |
| 1. | <i>«Маятник – бросок – цель»</i> |
| 2. | <i>«Бег к цветным мячам»</i> |
| Способность к точности, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений | |
| 1. | <i>«Бросок мяча в цель, стоя к ней спиной»</i> |
| 2. | <i>«Прыжки на разметку»</i> |
| Ритмическая способность | |
| 1. | <i>«Спринт в заданном ритме»</i> |
| 2. | <i>«Тест на ритм»</i> |

Констатирующий педагогический эксперимент

Констатирующий эксперимент был организован с целью получения данных, необходимых для получения информации, отражающей реальное состояние изучаемых объектов, процессов и явлений. Исследования проводились в естественных условиях, без вмешательства организаторов, введения каких-либо дополнительных требований или условий. Изучались условия пребывания в ДОО, состояние физического развития и подготовленности дошкольников, организация и эффективность процесса развития КС.

Формирующий педагогический эксперимент

Формирующий эксперимент проводился в соответствии с общим планом исследований и был направлен на оценку эффективности экспериментальной методики развития КС.

Организация эксперимента выдержана в соответствии с требованиями, рекомендуемыми для проведения педагогических исследований. Участниками формирующего эксперимента являлись ДДВ от 3-6 лет. Эксперимент проводился в естественных условиях, на базах муниципальных ДОО города Краснодара, которые функционировали в едином режиме пребывания, в период с мая по октябрь 2021 года.

Разработанная методика в процессе физического воспитания детей экспериментальных групп внедрялась по разработанным программам. Мониторинг уровня развития КС во всех группах осуществлялся в начале и в конце эксперимента.

Методы математической статистики

Данные, полученные в ходе проведения настоящих исследований, подвергались математико-статистической обработке. Собранный эмпирический материал обрабатывался методами математической статистики по В.А. Ашмарину [7, 77]. Результаты исследований проверялись на предмет их достоверности и валидности.

Вычисления проводились на персональном компьютере Pentium2, с использованием известных программ статистической обработки Excel и Статграф, общепринятых для педагогических исследований. Рассчитывались следующие статистические показатели:

Средняя арифметическая величина определялась по формуле:

$$M_{\text{ср.}} = \frac{\sum m_i}{n}. \quad (1)$$

Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (m_i - m)^2}{n-1}}, \text{ при } n < 25. \quad (2)$$

Одним из показателей исследований являлся результат сравнительного анализа в динамике от начала к концу экспериментальных исследований. Достоверность этих различий определялась с использованием непараметрического t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{M_{\text{э}} - M_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}. \quad (3)$$

Отличия, между сравнительными показателями, считались не случайными, если вероятность принятия нулевой гипотезы не превышало 5,0 % ($p < 0,05$).

С целью упрощения процедуры сравнения математических величин при определении достоверности различий использовалось критическое значение равное 0,05.

Уровень взаимосвязи между двумя показателями определялся методом множественного корреляционного анализа по формулам Пирсона:

$$r = \frac{(x_i - x)(y_i - y)}{\sqrt{\sum (x_i - x)^2 * \sum (y_i - y)^2}}. \quad (4)$$

Темпы прироста изучаемых показателей вычислялись по модифицированной формуле S. Brodi:

$$T_{\text{Пр.}} = \frac{X_1 - X_2}{(X_1 - X_2) * 0.5} * 100\%. \quad (5)$$

Данные, полученные в результате проведенных исследований, обработаны методами математической статистики, систематизированы и представлены в виде таблиц и рисунков в тексте диссертационной работы.

2.2 Организация исследования

Общий временной отрезок исследований составил 4 года, который состоял из четырех этапов:

- первый этап (сентябрь 2018 г. - декабрь 2019 г.) посвящен анализу научно-методической литературы, подбору методик обследования, формированию задач, разработке программы исследований;

- второй этап (январь 2020 г. - декабрь 2020 г.) направлен на подготовку и реализацию констатирующего педагогического эксперимента, определение возрастной динамики физической подготовленности, разработку системы оценки КС, диагностику их уровня;

- третий этап (май 2021 г. - октябрь 2021 г.) проводился формирующий эксперимент на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 93», МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 173», МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 130».

Целью являлось изучение влияния различных средств физической культуры на процесс развития КС в дошкольном возрасте.

По результатам эксперимента была проведена статистическая обработка данных, позволившая выявить динамику полученных данных;

- четвертый этап (ноябрь 2021 г. - май 2022 г.) связан со сбором экспериментальных данных, их обработкой, обобщением, обоснованием

выводов, оформлением полученных результатов в форме диссертационной работы.

Контингент участников эксперимента представлен в таблице 2

Таблица 2 – Контингент обследуемых дошкольников

| Возраст | 3 года, n=20 | | 4 года, n=20 | | 5 лет, n=20 | | 6 лет, n=20 | |
|-------------------|--------------|----|--------------|----|-------------|----|-------------|----|
| | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Детский сад № 93 | 11 | 9 | 12 | 8 | 10 | 10 | 13 | 7 |
| Детский сад № 130 | 10 | 10 | 7 | 13 | 9 | 11 | 8 | 12 |
| Детский сад № 173 | 9 | 11 | 11 | 9 | 12 | 8 | 10 | 10 |

Примечания: м – мальчики, д - девочки

В стремлении опираться в своих научных исследованиях на современные достижения педагогической науки, список используемой литературы постоянно пополнялся новыми источниками, что позволило опираться в своих доводах и рассуждениях на новейшие научные достижения и передовой опыт исследователей.

3. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1 Предпосылки выбора критериев оценки координационных способностей у детей дошкольного возраста

Работая с литературными данными, удалось установить не только факты успеха и прогресса в отношении познания процесса развития КС, но и ряд упущений, указывающих на необходимость дальнейшего научного поиска решения существующих открытых проблем по данной тематике. В частности, установлено, что дошкольный возраст остался без должного внимания со стороны ученых и специалистов, занимающихся данной проблемой. Также возникли определенного рода вопросы к оценке координационных способностей в дошкольном возрасте.

В связи с вышесказанным было принято решение о проведении педагогических исследований в рамках констатирующего эксперимента, которые позволили бы установить соответствие оценочных систем потребностям сегодняшнего дня. Соглашаясь с мнением ученых в отношении высокой значимости координационных способностей в процессе формирования и развития физических качеств, была предпринята попытка установить реальное положение дел в этом вопросе. В то же время необходимо подтвердить состоятельность наших собственных предположений.

Первым шагом в этом направлении явилось обследование детей на предмет их физической подготовленности как наиболее важного показателя физического состояния. С этой целью использовалась методика В.Н. Шебеко (1996), которая весьма распространена и включает набор наиболее простых тестовых физических упражнений с дифференциацией результатов их выполнения по возрастным группам. Всего было обследовано 240 детей, по 60 в каждой возрастной группе.

Как показали результаты тестирования, данная методика работает, но величина предлагаемых количественных показателей несколько расходится с реальной действительностью. Кроме того, в ней отсутствуют результаты обследования детей трехлетнего возраста. Реально полученные данные собственных исследований представлены в таблице 3.

Адаптационные действия коснулись, прежде всего, детей трехлетнего возраста. Это связано с принципиальной позицией, в соответствии с которой физическое воспитание и контроль за данным процессом должны осуществляться на всех этапах дошкольного возраста. В ходе проведения тестирования было установлено, что дети трех лет не справлялись с бегом на 30м, что можно объяснить психо-эмоциональным состоянием детей данного возраста, не пониманием смысла выполняемого задания, а также отсутствием в этом возрасте способности проявлять волевые усилия, чтобы сохранять максимальный темп бега на всей дистанции.

В поиске оптимальной дистанции, для определения быстроты передвижения детей трехлетнего возраста наиболее приемлемым оказался бег на 10 метров. В связи с этим были изменены условия проведения данного упражнения, с дополнением элементов игрового смысла. При этом использовалась качественная оценка действий.

В трехлетнем возрасте трудности вызывает выполнение упражнения «прыжок в длину с места, толчком с двух ног». В качестве альтернативы были опробованы подскоки на месте, на двух ногах. Контроль и оценка осуществлялись по количеству прыжков и качеству их выполнения.

По другим возрастным группам состав тестовых упражнений был сохранен. Что касается оценки результатов тестирования, то использовались показатели в пределах рекомендуемых величин с оценкой «выполнено», «не выполнено».

Таблица 3 - Средние величины показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста (n=240)

| Тестовые упражнения | Возраст/лет | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д |
| | М±m | М±m | М±m | М±m | М±m | М±m | М±m | М±m |
| Бег 30 м (с) | Качественная оценка | Качественная оценка | 10,2±1,5 | 10,8±2,0 | 9,0±1,6 | 9,4±2,1 | 7,3±1,7 | 7,6±1,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | Экспертная оценка | Экспертная оценка | 65,0±5,0 | 61,0±5,2 | 104,0±5,0 | 99,0±4,0 | 115,0±5,0 | 110,0±6,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 97,0±6,0 | 97,0±5,0 | 116,0±7,0 | 115,0±8,0 | 157,0±9,0 | 128,0±7,0 | 301,0±8,0 | 272,0±7,0 |
| Наклон туловища (см) | 6,0±3,0 | 6,0±4,0 | 4,0±1,6 | 5,0±1,5 | 4,0±1,5 | 3,0±1,3 | 4,0±1,1 | 5,0±1,3 |
| Удержание равновесия (с) | 4,0±4,0 | 4,0±2,0 | 5,3±1,4 | 6,1±1,5 | 13,0±4,5 | 9,3±3,0 | 28,0±5,1 | 24,0±4,0 |

Примечание: м- мальчики, д- девочки

Сложнее оказался вопрос в отношении оценки КС у детей данного возраста. Во-первых, это связано с тем, что КС определяются как интегрированное понятие, включающее в себя способности к реагированию, равновесию, ориентации, точности дифференцирования параметров движения. Во-вторых, их характеристики имеют сложную структуру: правильность выполнения движений; быстрота достижения результата; рациональность движений и действий; двигательная находчивость и импровизация. В-третьих, сведения о КС в дошкольном возрасте весьма ограничены.

Понимая, что эти способности развиваются на протяжении всей жизни человека (также они могут угасать), важно восполнить упущения в технологическом блоке процесса развития данной группы способностей. Дошкольный возраст является стартовой площадкой в этом процессе. Именно от него во многом зависит возможность достижения высокого уровня развития КС в дальнейшей жизни.

Данные исследований показали, что ДДВ проявляют координационные способности при выполнении двигательных действий, которые могут рассматриваться в виде качественно-количественных характеристик. При этом координация действий может происходить одновременно по нескольким показателям. Поэтому при определении оценки КС рекомендуется использовать комплекс критериев. Так была скорректирована взаимосвязь между видами координационных способностей и критериями их оценки (таблица 4) для детей 3-летнего возраста.

В процессе этой работы использовались наиболее популярные теоретические обоснования и широко распространенные практические рекомендации по оценке процесса развития КС. В результате последние были представлены пятью видами, каждый из которых имеет собственную критериальную оценку, а главное, соответствует возрастным особенностям дошкольников.

Таблица 4 - Виды координационных способностей и критерии их оценки

| Вид координационной способности | Критерии оценки |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Способность к реагированию | скорость своевременность |
| Способность к дифференцированию | точность экономичность |
| Способность к ритму | адекватность стабильность |
| Способность к равновесию: статическое динамическое | экономичность стабильность |
| Способность к пространственной ориентации | адекватность целесообразность |

Как было отмечено ранее, координационные способности проявляются в процессе выполнения двигательных действий. Следовательно, оценивать их следует в процессе выполнения специально подобранных физических упражнений, в которых проявляется их полный критериальный набор.

В настоящее время рекомендуется для определения критериальных оценок в дошкольном возрасте использовать тестовые упражнения, которые были представлены ранее (2.1). Однако при проведении собственных исследований было установлено, что для ДДВ такая оценка является не вполне объективной и адекватной для детей младшей возрастной группы.

В связи с этим была поставлена задача разработать приемлемую систему оценки координационных способностей для всех возрастных групп дошкольников. В основу работы были положены программно-нормативные акты, действующие в системе дошкольного воспитания. Кроме этого, учитывались результаты собственных педагогических наблюдений, пробного тестирования и анализа соответствия тестовых заданий реальным возможностям дошкольников.

В ходе исследований были проанализированы физические упражнения, в которых используются двигательные действия, характеризующие те или иные способности двигательной активности ребенка. В приоритете была ориентация на реальное умение выполнять детьми определенной возрастной группы.

В итоге данные были сведены в единую таблицу, в которой отражены возможности проявления КС у детей всех возрастных групп (таблица 5).

Также представлен набор видов КС и соответствующие им двигательные действия. В дальнейшем это было представлено в виде тестовых заданий, адаптированных к дошкольному возрасту.

Анализ действующих нормативных актов и программ по физическому воспитанию показал, что ребенок трех лет должен уметь:

- хорошо бегать, менять скорость, направление или характер движения;
- при ходьбе уметь держаться прямой линии, не терять равновесие;
- чередовать ноги, поднимаясь по лестнице;
- одновременно действовать руками и ногами (например, хлопать в ладоши и притопывать);
- одеваться и обуваться самостоятельно; есть самостоятельно;
- ориентироваться в пространстве: проходить в нужную точку или в заданном направлении, не сталкиваясь с детьми.

В возрасте трех с половиной лет ребенок должен уметь балансировать на одной ноге и ходить на цыпочках; делать короткие прыжки на одной ноге; подниматься с корточек.

К четырем годам у ребенка увеличивается количество двигательных навыков. Он легко удерживает равновесие при ходьбе и беге; может чередовать бег с прыжками; способен стоять на одной ноге 4-8 секунд; подниматься по висячей лестнице, меняя ноги.

Таблица 5 – Тестовые задания для определения уровня развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

| № п/п | Возраст / лет | 1. Способность к реагированию (Рунова М.А., 1998г.) | 2. Способность к дифференцированию (Лях В.И., 1989)) | 4. Способность к ритму (Лях В.И., 1989) | 4. Способность к равновесию | | 5. Способность к пространственной ориентации (Хиртц П., Лях В.И.,1985) |
|-------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Статическое (Шебеко В.Н., 1996) | Динамическое (Хиртц П., 1985) | |
| 1 | 3 | Ребенок способен ловить брошенный мяч воспитателем (5 раз подряд) | Ребенок спрыгивает с высоты 20 см в круг диаметром 80 см | Способность изменять ритм ходьбы и бега по сигналу (бубен) | Способность стоять на одной ноге 4-8 секунд | Ходьба по линии (канату) – длина 2 м/20 секунд | Бег змейкой вокруг предметов (3 м/35 сек) |
| 2 | 4 | Ребенок способен на месте подбрасывать и ловить мяч перед собой (15 раз) | Прыжок на разметку. Высота – 30 см, на расстоянии 50 см – линия (приземление за линией) | Способность менять ритм ходьбы и бега по сигналу (бубен, свисток) | Способность стоять на одной ноге 8-15 секунд | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов) – 15 секунд | Бег змейкой вокруг предметов (3 м/25 сек) |
| 3 | 5 | Подбрасывание и ловля мяча вверх на месте (26-40 раз) | Прыжок на разметку. Высота – 40 см, на расстоянии 50 см – линия (приземление за линией) | Спринт в заданном ритме (10 м) | Равновесие на одной ноге 40 секунд | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием) – 2 раза/15 секунд | Бег к «нужному» предмету 3 раза/15-19,5 секунды |
| 4 | 6 | Подбрасывание и ловля мяча вверх с продвижением вперед – 45-60 раз | Прыжок на разметку. Высота – 50 см, на расстоянии 50 см – линия (приземление за линией) | Спринт в заданном ритме (15 м) | Равновесие на одной ноге до 1 минуты | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом - 5 секунд | Бег к «нужному» предмету 3 раза/ 11,4-14,5 секунды |

В пять лет все указанные показатели продолжают расти, увеличивается качество контроля за движениями тела, взаимодействие с предметами, устойчивость в равновесии, ходьба с преодолением препятствий и с разными уклонами поверхности, а также формируются навыки пользования СИМ.

Выше представленные характеристики позволяют создать общие представления о развитии КС. Но они неудобны для объективного контроля за динамикой происходящих изменений. В связи с этим целесообразно с учетом возрастных особенностей дошкольников подобрать упражнения, которые по своему содержанию и составу близки к ранее представленным видам заданий, но более доступны и адекватны. Они должны быть по возможности простыми и интересными, а также измеряемыми.

Тестовые задания традиционно предлагаемых в методических пособиях и программах, безусловно, могут использоваться, но только в старших группах. То есть объективную количественную оценку можно получить в пять-семь лет, когда дети уже обладают опытом элементарных двигательных умений и навыков. Для младшего дошкольного возраста, количественная оценка не всегда подходит. В связи с этим, наряду с количественной оценкой предложена экспертная оценка, что вместе представляет комбинированную систему оценки.

Ранее в ходе пробного тестирования, использовались рекомендуемые физические упражнения, для дошкольников трех-четырёх лет, но было установлено, что далеко не все задания являются для них посильными. При этом некоторым из них невозможно дать количественную оценку. Поэтому часть тестовых упражнений оценивалась с позиции качества их выполнения.

Тестовые физические упражнения и их экспертная оценка (3- 4 года)

В числовых градациях от 10,0 до 8,1 баллов – результат оценивался как «отличный», если задание выполнено в полном объеме, без замечаний и ошибок; от 8,0 до 6,1 балла, можно говорить о «хорошем» результате (в данном случае, допускается одна незначительная ошибка); от 6,0 до 4,1 балла –

оценка «удовлетворительно» - возникают трудности в выполнении упражнений, много ошибок; от 4,0-2,1 балла показатель «неудовлетворительно» - попытки выполнить упражнение существует, но задание выполнить ребенок не способен; 2,0-0 баллов – оценка «плохо»-ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста.

Градация оценок по количественным показателям осуществлялась с использованием среднего квадратичного отклонения с размахом $\pm 1 \sigma$. Таким образом, в результате адаптационных действий, направленных на достижение полного соответствия оценочной системы дошкольному возрасту, а также получения объективно достоверных данных, характеризующих уровень развития КС, была предложена специально разработанная комбинированная система оценки (таблица 6). Ее окончательный вариант представляет собой набор тестовых заданий для каждой возрастной группы по всем видам КС с применением разработанной системы оценки по всем показателям и возрастным группам (таблица 7).

Данная оценочная система использовалась для осуществления контроля за динамикой показателей КС, происходящих под влиянием экспериментальных педагогических воздействий.

В условиях отсутствия общепринятых и официально утвержденных нормативных требований к уровню развития КС в дошкольном возрасте мы посчитали возможным использовать в качестве ориентира средние значения показателей, установленные в ходе проведения собственных исследований.

При сравнении средних значений величин, полученных в ходе собственных исследований, с рекомендуемыми в литературных источниках, принципиальных различий установлено не было. Следовательно, использование принятых значений в виде контрольно-нормативных ориентиров в результате осуществления педагогического контроля за изучаемым процессом, не противоречат существующим требованиям, предъявляемым к системам подобного типа.

Таблица 6 - Тестовые задания для контроля за уровнем развития КС у детей дошкольного возраста в диапазоне 3-6 лет

| Возраст (лет) | Виды координационных способностей и нормативные тестовые задания | | | | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | Реагирование | Дифференцирование | Ритм | Статическое равновесие | Динамическое равновесие | Ориентация |
| | Подбрасывание и ловля мяча | Спрыгивание на разметку | Изменение ходьбы и бега по сигналу | Стойка в одну линию | Балансирование – ходьба по канату | Бег по заданию |
| 3 | На высоту 0,5 м, 5 раз | С высоты 20 см | Изменение ритма ходьбы и бега | Одна стопа прижата к другой, в линию, 5 с | Ходьба по канату, 5 м | Бег змейкой, 10 м |
| 4 | На высоту 1,0 м, 5 раз | С высоты 30 см | Изменение ритма и направления ходьбы и бега по сигналу | Одна стопа прижата к другой, в линию 10 с | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов | Бег змейкой, 10 м, 5 с |
| 5 | На высоту 1,5 м, 5 раз | С высоты 40 см | Спринт 10м в заданном ритме | Одна стопа прижата к другой, в линию, 15 с | То же с приседанием | Бег к предметам на 10 м, по заданию |
| 6 | На высоту 2,0 м и более, 5 раз | С высоты 50 см | Спринт 15м в заданном ритме | Одна стопа прижата к другой, в линию, 30 с | То же с поворотами вправо - влево | Бег к цветным мячам по заданию на 10 м, 5 с |

Таблица 7 - Система оценки координационных способностей у детей дошкольного возраста по балльной шкале

| Показатели | Единица измерения | Возраст/лет | Балльная шкала оценки количественных показателей | | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|--------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------|-------------|
| | | | плохо | не удовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| | | | 0-2 | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 |
| Реагирование | кол-во | 3 | 0,62-1,63 | 1,63-2,64 | 2,64-3,65 | 3,65-4,66 | 4,66-5,67 |
| | | 4 | 1,1-2,02 | 2,02-2,94 | 2,94-3,86 | 3,86-4,78 | 4,78-5,7 |
| | | 5 | 1,5-2,34 | 2,34-3,18 | 3,18-4,02 | 4,02-4,86 | 4,86-5,7 |
| | | 6 | 2,55-3,15 | 3,15-3,75 | 3,75-4,35 | 4,35-4,95 | 4,95-5,55 |
| Дифференцирование | см | 3 | 4,0-7,2 | 7,2-10,4 | 10,4-13,6 | 13,6-16,8 | 16,8-20,0 |
| | | 4 | 9,15-14,45 | 14,45-19,75 | 19,75-25,05 | 25,05-30,35 | 30,35-35,65 |
| | | 5 | 19,2-24,0 | 24,0-28,8 | 28,8-33,6 | 33,6-38,4 | 38,4-43,2 |
| | | 6 | 33,05-37,35 | 37,35-41,65 | 41,65-45,95 | 45,95-50,25 | 50,25-54,55 |
| Ритм | с | 3 | 5,85-5,55 | 5,55-5,25 | 5,25-4,95 | 4,95-4,65 | 4,65-4,35 |
| | | 4 | 5,4-5,0 | 5,0-4,6 | 4,6-4,2 | 4,2-3,8 | 3,8-3,4 |
| | | 5 | 4,45-3,95 | 3,95-3,45 | 3,45-2,95 | 2,95-2,45 | 2,45-1,95 |
| | | 6 | 3,55-3,25 | 3,25-2,95 | 2,95-2,65 | 2,65-2,35 | 2,35-2,05 |
| Статическое равновесие | с | 3 | 0-1,64 | 1,64-3,28 | 3,28-4,92 | 4,92-6,56 | 6,56-8,2 |
| | | 4 | 0,2-3,28 | 3,28-6,36 | 6,36-9,44 | 9,44-12,52 | 12,52-15,6 |
| | | 5 | 2,92-8,29 | 8,29-13,66 | 13,66-19,04 | 19,04-24,41 | 24,41-29,78 |
| | | 6 | 2,2-11,44 | 11,44-20,68 | 20,68-29,92 | 29,92-39,16 | 39,16-48,4 |
| Динамическое равновесие | с | 3 | 27,05-25,95 | 25,95-24,85 | 24,85-23,75 | 23,75-22,65 | 22,65-21,55 |
| | | 4 | 22,1-19,7 | 19,7-17,3 | 17,3-14,9 | 14,9-12,5 | 12,5-10,1 |
| | | 5 | 12,9-11,7 | 11,7-10,5 | 10,5-9,3 | 9,3-8,1 | 8,1-6,9 |
| | | 6 | 18,55-17,65 | 17,65-16,75 | 16,75-15,85 | 15,85-14,95 | 14,95-14,05 |
| Ориентация | с | 3 | 38,82-36,01 | 36,01-33,2 | 33,2-30,39 | 30,39-27,58 | 27,58-24,77 |
| | | 4 | 34,43-31,83 | 31,83-29,23 | 29,23-26,63 | 26,63-24,03 | 24,03-21,43 |
| | | 5 | 28,73-26,38 | 26,38-24,03 | 24,03-21,67 | 21,69-19,32 | 19,32-16,97 |
| | | 6 | 19,87-18,07 | 18,07-16,27 | 16,27-14,47 | 14,47-12,67 | 12,67-10,87 |

3.2 Основания выбора средств для развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

Эффективность процесса формирования и развития КС во многом зависит от средств физического воспитания, подобранных для достижения этих целей. Традиционно это были физические упражнения, включающие в себя двигательные действия, выполнение которых требует проявления одного или сразу нескольких видов координационных способностей. Со временем число таких значительно увеличилось.

Кроме того, их арсенал пополнился новыми тренажерными устройствами и приспособлениями, а также другими современными эффективными средствами. Все это говорит о том, что появились новые широкие возможности выбора средств физического воздействия, стимулирующие развитие координационных способностей. Но, как известно, не всегда количество переходит в качество.

Дошкольный возраст является весьма специфическим периодом в жизни человека. Поэтому к решению вопросов, связанных с развитием КС, в том числе касающихся выбора средств развивающего воздействия, следует подходить продуманно и обоснованно.

Исходя из сказанного, были выделены принципы, определяющие условия и подходы к отбору средств для развития КС у детей дошкольного возраста. Эти принципы были представлены с трех позиций: дидактические, специальные, гигиенические (рисунок 1).

В настоящей работе принципы играли роль заданных ориентиров, которые необходимы при выборе средств педагогического воздействия. Последние были пересмотрены с точки зрения современных взглядов, возможностей и технических достижений.

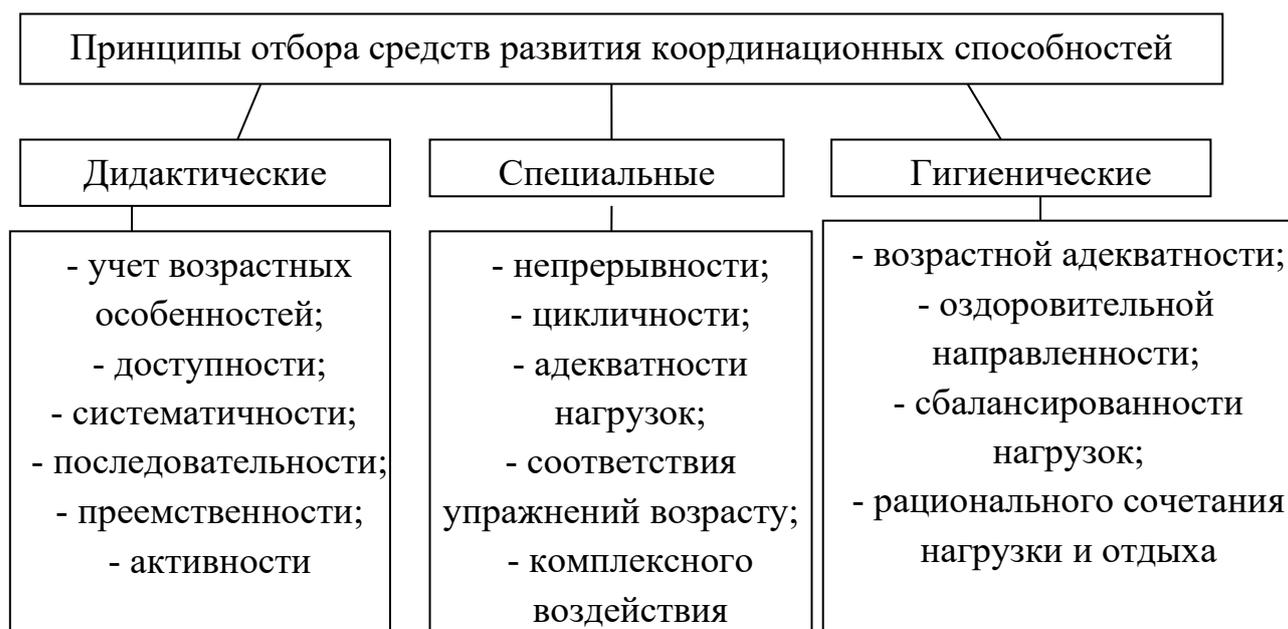


Рис. 1 - Принципы отбора средств для развития КС в дошкольном возрасте

Средства развития КС представлены (рисунок 2) пятью группами упражнений: физические упражнения, физические упражнения с использованием нетрадиционных средств; подвижные игры; сложно-координационные действия; перемещения в пространстве на технических подвижных снарядах. Каждое из представленных средств имеет свое специфическое назначение. Их выбор и использование обусловлены задачами, решаемыми в процессе воспитания координационных способностей. Эти средства могут оказывать разного рода развивающее воздействие как на одну, так и целую группу способностей. При этом предпочтение отдается средствам комплексного воздействия. На наш взгляд, в дошкольном возрасте наибольшую ценность представляют средства интегрального воздействия, при которых очень сложно отделить задания по видам деятельности, потому что объединение действий происходит на уровне взаимопроникновения элементов одного вида деятельности в другой. То есть при применении одного развивающего средства происходит переплетение видов воздействий, оказывающих влияние на развитие всех или группы видов координационных способностей.



Рис. 2 - Группы средств развития координационных способностей традиционно рекомендуемые для дошкольного возраста

В своих рассуждениях мы исходили из того, что ДДВ воспринимают объекты и процессы целостно, ориентируясь на общее их представление. Это свойственно детям трех-четырёх лет. В последующем восприятие у них становится более точным, осмысленным, дифференцированным. В пятилетнем возрасте дети могут использовать более сложные формы интерпретации объектов или процессов.

В связи с указанными особенностями, было определено условие, согласно которому выбор средств развития КС в дошкольном возрасте, должен осуществляться с учетом их психологических особенностей и соразмерно уровню восприятия окружающей среды. Отталкиваясь от данной установки, для детей младшей группы дошкольников были рекомендованы средства интегрированного воздействия. В средней и старшей группах рекомендован смешанный вариант, сочетающий интегрированные и дифференцированные средства воздействия, способствующие устранению отставания в развитии отдельных координационных качеств.

Таким образом, «для эффективного развития координационных способностей в дошкольном возрасте целесообразно использовать упражнения,

содержание которых предусматривает проявления комплекса координационных способностей» [70, с.10]. Несомненно, выполнение подобных упражнений представляет собой определенные трудности. Следовательно, их сложность должна быть адекватна возможностям конкретного возраста дошкольников. В качестве основного ориентира могут служить имеющиеся сведения о возрастных особенностях взаимосвязи между двигательными действиями и видами КС, обеспечивающих их выполнение (таблица 8).

Следующим аспектом в отборе средств воздействия на процесс развития рассматриваемых способностей являются мотивы и потребности. И вновь мы сталкиваемся с трудностями, обусловленными особенностями дошкольного возраста. Одна из них очень точно подмечена Д.Б. Элькониным, который сказал: «не ребенок владеет желаниями, а они владеют им» [160, с. 112]. Как известно, факторами, стимулирующими мотивацию, являются: интерес, потребность, ценность, заинтересованность, желание. В младшем дошкольном возрасте мотивация сформирована недостаточно, дети ориентируются чаще всего на желание и интерес.

Проявление интереса у дошкольников разного возраста к двигательной деятельности, особенно к средствам, предлагаемым для повышения их двигательной активности, является важнейшим показателем, который следует учитывать при выборе адекватных средств развития КС.

Вышепредставленные логические заключения и обоснования требуют подтверждений в виде доказательств, полученных путем проведения экспериментальных исследований. В связи с этим были изучены средства развития КС, которые могли бы быть использованы в условиях ДОО.

Традиционными средствами развития КС в дошкольном периоде детства являются физические упражнения и подвижные игры, использование которых предусмотрено программой физического воспитания. Однако установлено, что этого недостаточно для получения желаемого результата.

Таблица 8 - Возрастные взаимосвязи двигательных действий и координационных способностей ДДВ (Т.С. Грядкина)

| № | Двигательные действия | Вид координационных способностей |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 3 года | | |
| 1. | Хорошо уверенно бегают | Темп, равновесие |
| 2. | Изменяет скорость бега и направление по сигналу воспитателя | Ритм, реагирование |
| 3. | Спрыгивает с высоты 40 см | Дифференцирование |
| 4. | Чередует ноги, поднимаясь по лестнице | Дифференцирование, динамическое равновесие |
| 5. | Осуществляет одновременное действие ногами и руками (хлопки руками и топание ногами) | Дифференцирование |
| 6. | Ловит брошенный ему мяч | Реагирование |
| 7. | Стоит на одной ноге 2-4 с | Статическое равновесие |
| 4 года | | |
| 1. | Останавливается во время бега, меняет направление | Реагирование, ориентация |
| 2. | Изменяет бег на иной вид движения | Дифференцирование |
| 3. | Стоит на одной ноге 4-8 с | Статическое равновесие |
| 4. | Выполняет движения под счет или в такт музыки | Ритмическое равновесие |
| 5. | Лазит по шведской стенке, чередуя правую и левую ногу | Дифференцирование, ориентация, |
| 6. | Удерживает равновесие, выполняя поочередные прыжки | Динамическое равновесие |
| 7. | Ориентируется в пространстве, выполняет повороты по выбранному направлению | Пространственная ориентация |
| 5 лет | | |
| 1. | Ловит мяч 2мя руками | Реагирование |
| 2. | Удерживает равновесие на одной ноге 15 с | Статическое равновесие |
| 3. | Ходит по гимнастической скамейке | Динамическое равновесие |
| 4. | Умеет кататься на 2колесном велосипеде | Пространственная ориентация, дифференцирование |
| 5. | Двигается под музыку (изменение темпа, ритма) | Ритмическая способность |
| 6. | Ударяет мяч об пол и ловит его | Дифференцирование |
| 7. | Бежит к «нужному» предмету | Пространственная ориентация |
| 6 лет | | |
| 1. | Ловит мяч 2мя руками с отскоком от стены | Реагирование |
| 2. | Удерживает равновесие на одной ноге 30 с | Статическое равновесие |
| 3. | Ходит по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Динамическое равновесие |
| 4. | Умеет кататься на 2колесном велосипеде зигзагом между предметами | Пространственная ориентация, дифференцирование |
| 5. | Выполняет прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед (по 8-10 прыжков) | Дифференцирование |
| 6. | Двигается под музыку с изменением темпа и ритма | Ритм |
| 7. | Бросает мяч в корзину двумя руками – 8 раз | Дифференцирование |

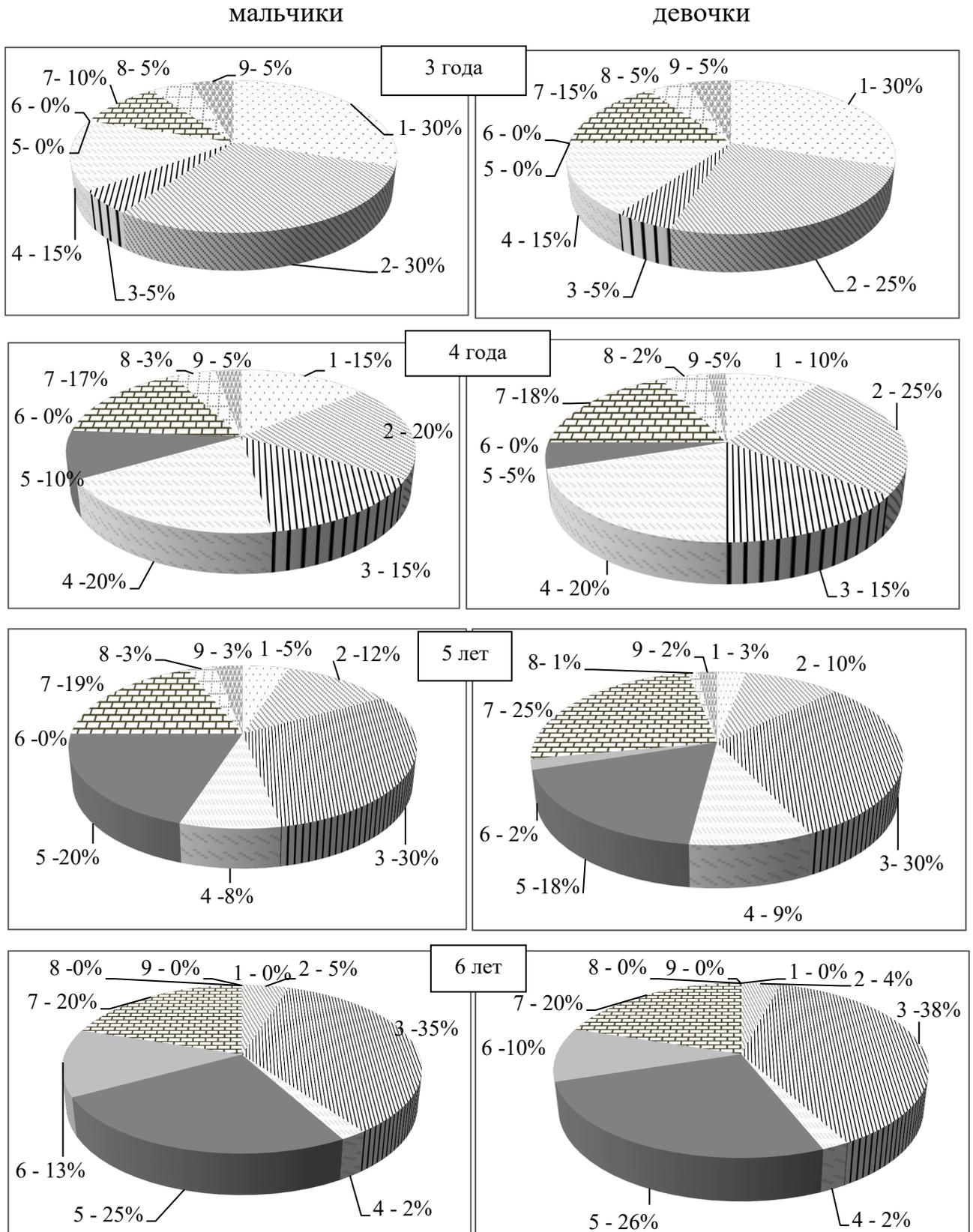
В связи с этим было решено выйти за рамки программы и рассмотреть возможности использования нетрадиционных для ДОО, средств физического воспитания, способных оказать позитивное влияние на процесс развития КС. В результате поиска и отбора в список наиболее адекватных и приемлемых для ДДВ, с учетом имеющихся материально–технических возможностей ДОО, было отобрано шесть средств, относящихся к СИМ (таблица 9). Их характеристики представлены в приложении 1.

Таблица 9 – Средства индивидуальной мобильности, рекомендуемые для развития КС в дошкольном возрасте

| № пп | Название средств | Упражнения или действия | Уровень координационной сложности |
|------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Беговел | Езда сидя, перебирая ногами | Низкий |
| 2 | Самокат трехколесный | Езда стоя, отталкиваясь одной ногой от опорной поверхности | Ниже среднего |
| 3 | Самокат двухколесный | Езда стоя, отталкиваясь одной ногой от опорной поверхности | Средний |
| 4 | Велосипед на трех колесах | Езда сидя, за счет вращения педалей | Средний |
| 5 | Велосипед на двух колесах | Езда сидя, за счет вращения педалей, сохраняя равновесие | Выше среднего |
| 6 | Роликовые коньки | Езда стоя, отталкиваясь ногами от поверхности, сохраняя равновесие на высокой скорости | Высокий |

Все средства опробовались в условиях естественного эксперимента. Для определения адекватности предлагаемых средств желаниям и реальным возможностям детей конкретного дошкольного возраста, последним предлагалось сделать выбор в пользу одного из средств, которое в большей степени привлекло их внимание. Подобное действие было выполнено во всех возрастных группах. Предпочтения мальчиков и девочек учитывались отдельно.

В результате проведенных исследований было установлено (рисунок 3), что предпочтения детей из года в год меняются. Причем между мальчиками и девочками существенных различий в этом вопросе не обнаружено.



Примечание: 1- беговел, 2 – самокат (3колесный), 3 - самокат (2колесный), 4 - велосипед (3колесный), 5 – велосипед (2колесный), 6 - роликовые коньки, 7 - футбол, 8 – степ платформа, 9 - диск здоровья

Рис. 3 - Показатель предпочтений дошкольников по отношению к средствам индивидуальной мобильности и иным средствам

Установлено, что в три года предпочтения отдаются беговелу и самокату на трех колесах; в четыре года – самокату на трех колесах, велосипеду на трех колесах и фитболу; в пять лет – велосипеду и самокату на двух колесах, фитболу; в шесть лет – самокату на двух колесах, велосипеду на двух колесах, фитболу, начинает проявляться интерес к роликовым конькам.

С возрастом у детей расширяется круг их предпочтений. На это указывает увеличивающееся число средств, которые становятся для них привлекательными. Так, если в три года в абсолютном большинстве случаев дети выбирают только два средства: беговел, самокат, то к шести годам их число возрастает до пяти. Надо отметить, что не все предлагаемые средства вызывают интерес у детей.

Вместе с СИМ были опробованы: мячи - фитболы, степ платформа и диск здоровья. Два последних, как оказалось, не вызывают особого интереса, независимо от возраста. Несколько выше проявляется заинтересованность мячами - фитболами.

После установления предпочтений дошкольников в отношении предлагаемых средств физкультурных занятий, необходимо было узнать, насколько реально их применение в этом возрасте.

Исследования проводились в естественных условиях ДОО. Всего было привлечено 240 человек, по 60 в каждой возрастной группе. Детям предлагалось показать, как они умеют пользоваться тем или иным средством. Для определения степени владения использовались две оценки - «может», если есть движения, и «не может», если движение отсутствует. Задачей исследования являлось формирование общего представления об умениях и возможностях детей в овладении средствами мобильности.

В результате было установлено (таблица 10), что дети младшей группы (три года) в своем большинстве (78,0 %) могут передвигаться на беговеле и почти половина (52,0 %) из них на трехколесном самокате.

Таблица 10 - Результаты исследования возможностей освоения средств индивидуальной мобильности в дошкольном возрасте

| Двигательные умения | Количество в % | | | |
|----------------------------------|----------------|--------|-------|-------|
| | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| Катание на беговеле | 78,0 | 86,0 | 100,0 | 100,0 |
| Катание на трехколесном самокате | 52,0 | 73,0 | 80,0 | 92,0 |
| Катание на двухколесном самокате | - | 24,0 | 52,0 | 86,0 |
| Езда на трехколесном велосипеде | 20,0 | 58,0 | 90,0 | 95,0 |
| Езда на двухколесном велосипеде | - | 20,0 | 45,0 | 78,0 |
| Катание на роликовых коньках | - | - | - | 12,0 |

В четыре года, наряду с беговелом и трехколесным самокатом, дети начинают осваивать езду на трехколесном велосипеде (58,0 %), делают попытки освоить двухколесный самокат (24,0 %) и двухколесный велосипед (20,0 %).

В возрасте пяти лет происходит значительное увеличение количества детей, освоивших ранее указанные средства. Высокий показатель фиксируется в подготовительной группе (шесть лет), где показатели находятся на уровне 80,0-90,0 %. Кроме этого небольшое количество детей (12,0 %) владеют начальными навыками катания на роликовых коньках. Также было установлено (рисунок 4), что интерес к некоторым средствам со временем угасает: к катанию на беговеле к пяти годам падает до нуля.

«Увлечение самокатами остается относительно постоянным на протяжении дошкольного возраста. Привлекательность и рост интереса от года к году наблюдается в отношении велосипеда. При этом роликовые коньки особого интереса не вызывают, что можно объяснить слишком высокой координационной сложностью и необходимостью целенаправленного обучения катанию. Фитбол не является средством передвижения, однако сохраняет стабильный показатель позитивного отношения и интереса к занятиям с его использованием» [72, с.13].

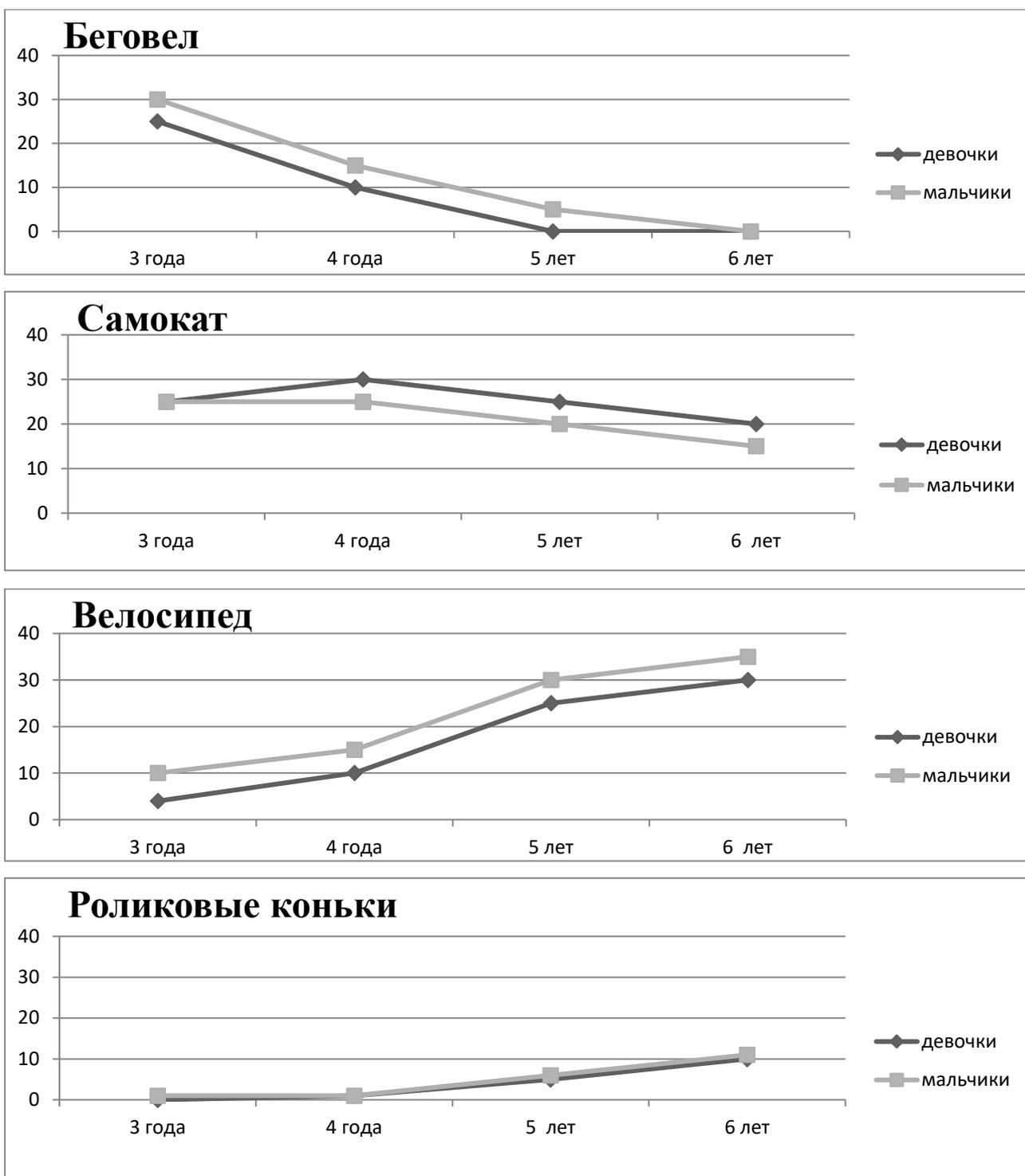


Рис. 4 - Динамика проявления интереса к различным средствам мобильности у детей дошкольного возраста

Таким образом, полученные данные позволили установить возможности использования СИМ, которые по предположению могут быть эффективны в процессе развития КС в дошкольном возрасте.

Достижение планируемого результата в процессе физического воспитания во многом зависит от обоснованного выбора средств, с помощью

которых происходит воздействие на воспитанников. Однако эффективность данного процесса определяется не только составом средств, а в большей степени тем, как они используются. То есть на первый план выходит методика – целесообразный способ достижения желаемого результата. Методика обеспечивает рациональное использование средств для достижения высокой эффективности учебно-воспитательного процесса.

3.3 Методика развития координационных способностей с использованием средств индивидуальной мобильности

Полученные в ходе исследований результаты позволили установить потенциальные возможности использования СИМ в дошкольном возрасте. При этом анализ характеристик данной группы средств дает основание считать, что они могут быть предложены для развития КС в системе физического воспитания ДДВ. Однако для успешной их реализации требуется наличие обоснованной, специально разработанной методики.

Предлагаемая методика должна представлять собой некий вариант, алгоритм, процедуру; определенную систему методов, методических приемов, средств и форм, для решения педагогических задач.

Рассматривая возможности реализации методики развития КС в системе физического воспитания дошкольников, был предложен вариант, представленный на рисунке 5.

В частности, была использована вариативная часть программы физического воспитания. Особенностью данного подхода является целенаправленное воздействие на развитие КС, сопряженного с решением основных задач физического воспитания.

Кроме этого, с целью повышения эффективности процесса развития КС, в вариативной части предлагается в качестве средств педагогического воздействия использовать преимущественно СИМ в сочетании с другими, традиционно используемыми.



Рис. 5 – Развитие координационных способностей в структуре физического воспитания детей дошкольного возраста

Логическим обоснованием выбора данного варианта являются:

- возможность реализации разработанной методики в рамках действующей программы физического воспитания, что не требует дополнительных затрат и усилий;

- ✓ ориентация на решение основных задач физического воспитания за счет рационального объединения возможностей педагогических воздействия инвариативного и вариативного компонентов;

- ✓ адекватность СИМ возрастным возможностям дошкольников, а также материально–техническим условиям ДОО.

Таким образом, установив исходные предпосылки, определяющие контуры построения методики развития КС в дошкольном возрасте, появилась возможность непосредственного ее проектирования. Логика построения методики основывалась на промежуточных выводах, к числу которых относятся:

1. В теории и методике физического воспитания дошкольников образовалось противоречие между необходимостью развития КС с самого раннего возраста, широко декларируемой специалистами данной области, и отсутствием реальных теоретико–методических разработок, способных осуществить данный процесс в условиях современных ДОО.

2. В дошкольном возрасте преобладающими при выборе средств двигательной активности являются СИМ (беговел, самокаты, велосипеды), которые не только востребованы, но и посильны для освоения и дальнейшего использования.

3. В силу широкого разнообразия арсенала СИМ существует реальная возможность выбрать из их числа наиболее адекватные и приемлемые для каждой возрастной группы дошкольников.

4. При передвижении на СИМ одновременно совершается сразу несколько двигательных действий, которые в совокупности обеспечивают решение единой задачи – перемещение в пространстве, что требует проявления целого ряда различных видов КС. При этом отдельные действия не детализируются, а выполняются как целостное действие, что указывает на близость их особенностям дошкольного возраста.

5. Высокая предпочтительность дошкольников к СИМ; характеристики двигательных действий, воспроизводимых при их использовании; а также стимулирующий эффект развития различных видов способностей дают основания рекомендовать их для применения в процессе развития КС в дошкольном возрасте как основных средств воздействия.

При разработке экспериментальной методики в основу было положено общепринятое структурное построение, где основными компонентами

выступают: проективный, содержательный, процессуальный, контрольно–учетный, результативный (рисунок 6). Однако представленные компоненты имеют некоторые особенности, подчеркивающие направленность методики на развитие КС.

Так, проективный компонент представлен целью, суть которой состоит в повышении эффективности процесса развития КС в системе физического воспитания дошкольников. Основной задачей является развитие данных способностей, реализация, которой предусматривает сочетание с другими задачами физического воспитания.

В качестве основ выделены: акцентированное развитие рассматриваемых способностей как основы, влияющей на весь процесс двигательной активности и физической подготовки дошкольников; доминирование СИМ в процессе развития КС как наиболее приемлемых для достижения поставленной цели. Состав принципов определен с учетом особенностей использования данных средств у ДДВ и адекватен требованиям, предъявляемым к построению подобных педагогических процессов в условиях ДОО.

Содержательный компонент раскрывает направленность педагогического процесса наполненного знаниями о средствах, используемых в процессе физического воспитания дошкольников; обоснованиями предпосылок выбора средств развития КС; аргументацией состава средств развития этих способностей в дошкольном возрасте; возможность использования СИМ для развития КС в данном возрасте.

Процессуальный компонент определяет направленность и содержание действий, которые выполнены в соответствии с определенной целью, обеспечивающие эффективную реализацию процесса развития КС в дошкольном возрасте, с использованием СИМ; методики поэтапного освоения двигательных действий: знакомства, обучения, использования, совершенствования; методических особенностей диагностирования КС в дошкольном возрасте.



Примечание: КС – координационные способности; ФВ – физическое воспитание; ОФП – общая физическая подготовленность

Рис. 6 – Структурные компоненты методики развития КС у детей дошкольного возраста с использованием СИМ

Контрольно–учетный компонент включает в себя методики педагогического контроля, с помощью которых возможно получить данные диагностического и прогностического характера, а также сведения оперативного, этапного и итогового контроля. Здесь же представлены методики статистического и математического расчета, сравнительного анализа и оценки результатов исследований. Значимость данного компонента определяется его способностью обеспечения объективности, достоверности, надежности, точности представляемых данных.

Завершает структурное построение методики результат ее реализации. В нашем случае – это повышение результативности в процессе развития КС.

Реализация представленной методики позволяет осуществить последовательное, поступательное движение в сторону достижения позитивного решения обозначенных задач и получения результатов, соответствующих прогнозируемым параметрам и заданному качеству. Более подробные сведения о методике (режим, содержание, объем, последовательность, продолжительность, частота и др.) представлены в приложении 2.

Заключение по третьей главе

В итоге проведенных исследований были получены сведения, которые позволили определиться по ряду интересующих нас вопросов. В частности, это касалось: предпосылок выбора критериев оценки КС в дошкольном возрасте; обоснования выбора средств и построения методики развития рассматриваемых качеств в условиях ДОО. В результате, основываясь на полученных данных, были сделаны следующие заключения:

1. Основываясь на результатах собственных исследований, произведена коррекция методики оценки физической подготовленности дошкольников (В.Н. Шебеко), в которую включен трехлетний возраст. При этом тестовое упражнение – бег 30 м, заменено на бег 10 м и числовое

значение оценки на качественную оценку. Прыжок в длину с места заменен на подскоки (на двух ногах), с качественной оценкой.

2. Воспринимая КС как сложное физическое качество, интегрирующее множество их видов, каждый из которых имеет собственную характеристику, а также единицы измерения, в процессе выбора критериев оценки, адекватных возрастным особенностям дошкольников, наиболее приемлемыми оказались: реагирование, дифференцирование, ритм, равновесие (динамическое и статическое), ориентация. Для оценки данных показателей, приемлемыми тестовыми заданиями являются (предложенные авторами):

- способность к реагированию (М.А. Рунова);
- способность к дифференцированию (В.И. Лях);
- способность к ритму (В.И. Лях);
- способность к равновесию (В.Н. Шебеко; П. Хиртц);
- способность к ориентации (П. Хиртц, В.И. Лях).

3. Приемлемыми средствами развития КС являются СИМ (беговел, самокат, велосипед), которые имеют высокую предпочтительность со стороны дошкольников и адекватны возможностям детей. При этом их использование должно быть дифференцировано по возрастным группам. Целесообразно использовать в сочетании с традиционно используемыми средствами физические упражнения и подвижные игры.

4. В основе методики лежат две основных концепции: акцентирование и доминирование, что позволяет рационально использовать СИМ и достигать более существенных результатов в достижении поставленной цели

5. Разработанная для дошкольного возраста методика, основанная на результатах проведенных исследований в рамках констатирующего эксперимента, может быть рекомендована для ее экспериментальной оценки.

4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1 Организация экспериментальных исследований

Основной задачей эксперимента являлось определение эффективности разработанной методики развития КС детей дошкольного возраста, с преимущественным использованием СИМ. Для получения необходимых данных был использован метод сравнительного анализа. Сравнения проводились между экспериментальной и контрольными группами.

Следует напомнить, что реализация экспериментальной методики осуществлялась в рамках вариативной части программы физического воспитания дошкольников. При этом данная составляющая часть программы может быть наполнена любым содержанием и иметь любую направленность в соответствии с пожеланиями и возможностями администрации ДОО. То есть любой из используемых вариантов организации физического воспитания, в рамках вариативной части, по сути, может восприниматься как экспериментальный. При выборе контрольной группы с целью расширения возможностей получения новых знаний об исследуемом процессе было принято решение использовать в качестве контрольных одновременно две группы с различным содержательным наполнением физкультурных занятий. Соответственно были использованы варианты: с элементами йоги и стретчинга, упражнения без предметов; с фитболами, упражнения с предметами. Для каждого варианта были разработаны рабочие программы и соответствующие варианты их реализации (приложения 3, 4).

С целью получения достоверных данных и достижения необходимой чистоты эксперимента были созданы условия, гарантирующие объективность полученных результатов на основе выводов и заключений. Разработанные программы были составлены с учетом действующих требований и предназначены

для реализации методики с использованием разных средств педагогического воздействия.

По основным показателям программы были идентичны. В частности, условия пребывания в дошкольной организации, продолжительность реализации, время и частота проведения занятий имели одинаковые параметры. Так как реализуемые программы охватывали все возрастные группы дошкольников, для их реализации были задействованы три дошкольной образовательной организации. В каждом из них реализовывалась одна из программ. Все детские сады являлись муниципальными дошкольными образовательными организациями города Краснодара. Материально-техническая база и режим пребывания в них были идентичны. Работа осуществлялась в соответствии с действующим ФГОС ДО, по программе «Детство». Физическое воспитание дошкольников осуществлялось по стандартной программе, вариативная часть которой использовалась для реализации экспериментальной методики по развитию координационных способностей.

Исследования проводились синхронно во всех трех детских садах, в период с мая по октябрь 2021 года. Все участники были разбиты на три группы: Г1 – с использованием элементов йоги и стретчинга; Г2 – мячей фитболов; Г3 – средств индивидуальной мобильности. Каждая группа ($n=80$) делилась на четыре возрастные подгруппы (3, 4, 5, 6 лет). Всего приняли участие в эксперименте 240 детей дошкольного возраста.

Как известно, чистота эксперимента зависит не только от организационно-режимных условий, но и от однородности групп на начальном этапе исследований. В связи с этим было проведено тестирование детей по показателям физической подготовленности с целью определения межгрупповой однородности между ними. Участвовали дети всех возрастных групп. Результаты подвергались сравнительному анализу и математико-статистической обработке. Полученные данные позволили установить (таблица 11), что между группами мальчиков всех возрастных групп по абсолютному большинству сравниваемых показателей достоверных различий установлено не было.

Таблица 11 - Показатели межгрупповых различий по уровню физической подготовленности у детей дошкольного возраста ($M \pm m$)

| 1 | Тестовые упражнения | Гр. t-кр. p | Возраст (лет) | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|------------|-----------|-----------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Мальчики – группы Г1-Г2 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г1 | - | 10,9±1,0 | 9,9±1,5 | 8,5±1,0 |
| | | Г2 | - | 11,3±1,0 | 9,7±1,1 | 8,0±1,6 |
| | | t-кр. | - | 0,340 | 0,690 | 0,720 |
| | | p | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г1 | - | 62,0±5,0 | 89,0±5,0 | 108,0±8,0 |
| | | Г2 | - | 60,0±3,0 | 92,0±7,0 | 110,0±6,0 |
| | | t-кр. | - | 0,770 | 1,340 | 1,120 |
| | | p | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г1 | 96,0±6,0 | 109,0±8,0 | 140,0±7,0 | 265,0±6,0 |
| | | Г2 | 96,5±8,0 | 110,0±7,0 | 142,0±8,0 | 280,0±4,0 |
| | | t-кр. | 0,420 | 0,760 | 0,780 | 2,200 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г1 | 6,8±3,0 | 5,0±2,0 | 4,0±2,0 | 4,0±2,1 |
| | | Г2 | 6,5±3,6 | 4,5±2,0 | 4,5±1,5 | 4,0±1,8 |
| | | t-кр. | 0,330 | 0,960 | 0,550 | 0,230 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г1 | 4,0±2,0 | 5,9±1,5 | 8,8±1,6 | 22,0±3,0 |
| | | Г2 | 4,0±1,0 | 5,6±2,5 | 8,4±2,0 | 20,0±4,0 |
| | | t-кр. | 0,120 | 0,420 | 0,470 | 1,150 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Мальчики – группы Г1-Г3 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г1 | - | 10,9±1,0 | 9,9±1,5 | 8,5±1,0 |
| | | Г3 | - | 11,0±1,5 | 9,8±2,0 | 8,4±2,1 |
| | | t-кр. | - | 0,220 | 0,470 | 0,610 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г1 | - | 62,0±5,0 | 89,0±5,0 | 108,0±8,0 |
| | | Г3 | - | 61,0±6,0 | 90,0±7,0 | 108,0±7,0 |
| | | t-кр. | - | 0,950 | 0,970 | 0,330 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г1 | 96,0±6,0 | 109,0±8,0 | 140,0±7,0 | 265,0±6,0 |
| | | Г3 | 96,5±5,0 | 108,9±10,0 | 140,0±6,0 | 264,0±7,0 |
| | | t-кр. | 0,000 | 0,510 | 0,320 | 0,470 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г1 | 6,8±3,0 | 5,0±2,0 | 4,0±2,0 | 4,0±2,1 |
| | | Г3 | 6,2±3,0 | 5,8±4,0 | 4,5±3,0 | 4,1±2,0 |
| | | t-кр. | 0,240 | 0,310 | 0,320 | 0,360 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г1 | 4,0±2,0 | 5,9±1,5 | 8,8±1,6 | 22,0±3,0 |
| | | Г3 | 4,0±2,0 | 5,8±2,0 | 7,8±2,5 | 23,0±4,0 |
| | | t-кр. | 0,100 | 0,480 | 0,230 | 1,170 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|-----------------------------|-------|----------|------------|-----------|-----------|
| Мальчики – группы Г2-Г3 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г2 | - | 11,3±1,0 | 9,7±1,1 | 8,0±1,6 |
| | | Г3 | - | 11,0±1,5 | 9,8±2,0 | 8,4±2,1 |
| | | t-кр. | - | 0,450 | 0,520 | 0,220 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г2 | - | 60,0±3,0 | 92,0±7,0 | 110,0±6,0 |
| | | Г3 | - | 61,0±6,0 | 90,0±7,0 | 108,0±7,0 |
| | | t-кр. | - | 0,910 | 0,750 | 1,200 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г2 | 96,5±8,0 | 110,0±7,0 | 142,0±8,0 | 280,0±4,0 |
| | | Г3 | 96,5±5,0 | 108,9±10,0 | 140,0±6,0 | 264,0±7,0 |
| | | t-кр. | 0,150 | 0,320 | 0,820 | 1,254 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г2 | 6,5±3,6 | 4,5±2,0 | 4,5±1,5 | 4,0±1,8 |
| | | Г3 | 6,2±3,0 | 5,8±4,0 | 4,5±3,0 | 4,1±2,0 |
| | | t-кр. | 0,660 | 0,720 | 0,180 | 0,570 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г2 | 4,0±1,0 | 5,6±2,5 | 8,4±2,0 | 20,0±4,0 |
| | | Г3 | 4,0±2,0 | 5,8±2,0 | 7,8±2,5 | 23,0±4,0 |
| | | t-кр. | 0,270 | 0,000 | 0,330 | 1,020 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Девочки – группы Г1-Г2 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г1 | - | 11,2±2,0 | 10,0±1,4 | 8,2±1,2 |
| | | Г2 | - | 10,8±1,5 | 10,0±1,8 | 8,3±1,8 |
| | | t-кр. | - | 0,610 | 0,340 | 0,2400 |
| | | p | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г1 | - | 60,0±5,0 | 89,0±4,0 | 106,0±8,0 |
| | | Г2 | - | 62,0±4,8 | 91,0±8,0 | 108,0±4,0 |
| | | t-кр. | - | 0,450 | 0,520 | 1,010 |
| | | p | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г1 | 96,0±6,0 | 108,0±7,0 | 138,0±9,0 | 272,0±9,0 |
| | | Г2 | 97,0±5,0 | 110,0±6,0 | 140,0±7,0 | 260,0±7,0 |
| | | t-кр. | 0,780 | 0,820 | 1,040 | 1,480 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г1 | 7,0±4,0 | 5,0±1,5 | 4,5±1,0 | 4,2±1,7 |
| | | Г2 | 6,8±3,0 | 5,0±2,0 | 4,4±1,4 | 4,0±2,0 |
| | | t-кр. | 0,940 | 0,300 | 0,430 | 0,640 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г1 | 4,0±2,0 | 6,1±2,0 | 8,1±1,5 | 22,0±4,0 |
| | | Г2 | 3,0±2,0 | 6,0±3,0 | 8,0±1,9 | 22,0±6,0 |
| | | t-кр. | 1,210 | 0,270 | 0,390 | 0,160 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Девочки – группы Г1-Г3 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г1 | - | 11,2±2,0 | 10,0±1,4 | 8,2±1,2 |
| | | Г3 | - | 11,0±3,0 | 10,3±1,6 | 8,2±2,5 |
| | | t-кр. | - | 0,460 | 0,370 | 0,270 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------|-----------------------------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г1 | - | 60,0±5,0 | 89,0±4,0 | 106,0±8,0 |
| | | Г3 | - | 60,0±6,0 | 89,5±4,2 | 108,0±8,0 |
| | | t-кр. | - | 0,280 | 0,430 | 0,540 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г1 | 96,0±6,0 | 108,0±7,0 | 138,0±9,0 | 272,0±9,0 |
| | | Г3 | 96,0 ±5,0 | 108,0±5,0 | 140,0±6,0 | 268,0±6,0 |
| | | t-кр. | 0,190 | 0,070 | 0,250 | 0,490 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г1 | 7,0±4,0 | 5,0±1,5 | 4,5±1,0 | 4,2±1,7 |
| | | Г3 | 6,8±4,0 | 5,5±2,0 | 4,3±1,6 | 4,0±1,5 |
| | | t-кр. | 0,220 | 0,320 | 0,290 | 0,310 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г1 | 4,0±2,0 | 6,1±2,0 | 8,1±1,5 | 22,0±4,0 |
| | | Г3 | 3,0±2,0 | 6,1±3,0 | 8,1±1,8 | 21,0±3,0 |
| | | t-кр. | 1,210 | 0,220 | 0,180 | 0,560 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Девочки – группы Г2-Г3 | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | Г2 | - | 10,8±1,5 | 10,0±1,8 | 8,3±1,8 |
| | | Г3 | - | 11,0±3,0 | 10,3±1,6 | 8,2±2,5 |
| | | t-кр. | - | 0,350 | 0,230 | 0,470 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Г2 | - | 62,0±4,8 | 91,0±8,0 | 108,0±4,0 |
| | | Г3 | - | 60,0±6,0 | 89,5±4,2 | 108,0±8,0 |
| | | t-кр. | - | 0,610 | 0,680 | 0,500 |
| | | P | - | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча (см) | Г2 | 97,0 ±5,0 | 110,0±6,0 | 140,0±7,0 | 260,0±7,0 |
| | | Г3 | 96,0 ±5,0 | 108,0±5,0 | 140,0±6,0 | 268,0±6,0 |
| | | t-кр. | 0,720 | 0,330 | 0,690 | 0,920 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | Г2 | 6,8±3,0 | 5,0±2,0 | 4,4±1,4 | 4,0±2,0 |
| | | Г3 | 6,8±4,0 | 5,5±2,0 | 4,3±1,6 | 4,0±1,5 |
| | | t-кр. | 0,520 | 0,640 | 0,720 | 0,250 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | Г2 | 3,0±2,0 | 6,0±3,0 | 8,0±1,9 | 22,0±6,0 |
| | | Г3 | 3,0±2,0 | 6,1±3,0 | 8,1±1,8 | 21,0±3,0 |
| | | t-кр. | 0,240 | 0,450 | 0,120 | 0,820 |
| | | P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

Также не было обнаружено достоверных различий между группами девочек. То есть в результате проведенного тестирования было установлено, что по уровню физической подготовленности дети - дошкольники, входящие в состав экспериментальных групп, не отличались друг от друга на уровне достоверных различий.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности между мальчиками и девочками этих групп показал (таблица 12), что достоверные различия отсутствуют. В связи с этим в дальнейшем, при обработке данных, половые признаки не учитывались.

Таким образом, на основании представленных результатов можно констатировать, что на начало проведения экспериментальных исследований было скомплектовано три однородные группы, не имеющие различий по уровню физической подготовленности. При этом установлено, что деления групп по половому признаку не требуется.

В связи с тем, что экспериментальные исследования посвящены развитию КС, было принято решение проверить группы на их однородность по одному ряду показателей. Ранее (3.2) была представлена система оценки координационных способностей, в соответствии с которой были проведены диагностические процедуры.

Как показали результаты исследований (таблица 13), по всем регистрируемым показателям между группами во всех возрастных параллелях видимых отличий установлено не было.

Следует отметить, что оценки показателей КС имеют весьма низкие значения. В своем большинстве превалирует удовлетворительная оценка. Отмечено некоторое повышение оценки по многим показателям от младшего дошкольного возраста к старшему.

Для определения однородности групп был проведен сравнительный анализ показателей, характеризующий КС. Сравнения проводились по шести показателям между группами: Г1-Г2, Г1-Г3, Г2-Г3.

Каждая группа представлена четырьмя возрастными группами. Достоверность различий между группами определялась по t-критерию Стьюдента.

Таблица 12 - Показатели достоверности различий в уровне физической подготовленности между мальчиками и девочками дошкольного возраста (n=240)

| № | Показатели физической подготовленности | ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ (ЛЕТ) | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------------|-------------------------|----------|----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|----------------|
| | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| | | м | д | t-кр р | м | д | t-кр р | м | д | t-кр р | м | д | t-кр р |
| 1 | Бег (с) | - | - | - | 11,1±1,2 | 11,1±2,1 | 0,012 >0,05 | 10,1±1,1 | 10,1±1,6 | 0,015 >0,05 | 8,3±1,6 | 8,2±1,7 | 0,013 >0,05 |
| 2 | Прыжок (см) | - | - | - | 61,0±4,4 | 60,7±5,2 | 0,108 >0,05 | 90,3±6,3 | 89,8±6,1 | 0,009 >0,05 | 108,0±7,0 | 107,8±6,1 | 0,025 >0,05 |
| 3 | Бросок (см) | 96,3±6,3 | 96,3±5,2 | 0,012 >0,05 | 109,3±8,3 | 108,7±6,8 | 0,182 >0,05 | 140,6±7,0 | 139,3±7,3 | 0,021 >0,05 | 266,3±5,7 | 266,7±7,3 | 0,125 >0,05 |
| 4 | Наклон (см) | 6,7±3,2 | 6,9±3,7 | 0,005 >0,05 | 4,8±2,6 | 5,2±1,8 | 0,254 >0,05 | 4,3±2,0 | 4,4±1,6 | 0,003 >0,05 | 4,0±2,0 | 4,1±1,8 | 0,323 >0,05 |
| 5 | Равновесие (с) | 4,0±1,7 | 3,3±2,7 | 0,021 >0,05 | 5,8±2,0 | 6,0±2,2 | 0,95 >0,05 | 8,3±2,2 | 8,1±1,7 | 0,019 >0,05 | 21,7±3,4 | 21,7±4,5 | 0,051 >0,05 |

Примечание: м – мальчики, д - девочки

Таблица 13 – Средние показатели развития координационных способностей у детей дошкольного возраста до эксперимента ($M \pm m$)

| № | Виды координационных способностей | Группы | Возраст/лет | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | Среднегрупповые показатели (балл) | | | |
| 1 | Реагирование: ловля мяча | Г1 | 5,4±1,0 | 6,1±0,5 | 6,3±0,8 | 6,1±1,0 |
| | | Г2 | 5,5±0,8 | 5,9±0,8 | 6,3±0,5 | 5,9±1,0 |
| | | Г3 | 5,4±1,1 | 5,9±0,5 | 6,1±0,6 | 6,0±0,8 |
| 2 | Дифференцирование: прыгивание с высоты на разметку | Г1 | 5,6±1,1 | 5,7±0,4 | 5,9±0,7 | 5,9±0,6 |
| | | Г2 | 5,6±0,8 | 5,6±0,7 | 6,1±0,7 | 5,8±1,0 |
| | | Г3 | 5,6±0,8 | 5,6±0,6 | 6,0±0,4 | 6,0±0,7 |
| 3 | Ритм: изменение ходьбы и бега по сигналу | Г1 | 5,1±1,2 | 5,8±0,9 | 5,7±1,2 | 5,8±1,1 |
| | | Г2 | 5,0±0,9 | 5,8±1,2 | 5,7±1,0 | 5,9±1,0 |
| | | Г3 | 5,0±1,0 | 5,7±1,2 | 5,6±1,2 | 5,8±1,2 |
| 4 | Стат. равновесие: стойка - стопы в одну линию | Г1 | 5,7±1,1 | 5,6±1,2 | 6,1±1,0 | 6,3±0,9 |
| | | Г2 | 5,8±1,1 | 5,8±1,0 | 6,0±1,1 | 6,5±0,8 |
| | | Г3 | 6,0±0,9 | 5,8±1,1 | 6,1±1,1 | 6,3±0,8 |
| 5 | Динам. равновесие: балансирование | Г1 | 5,5±0,6 | 5,9±0,8 | 6,2±0,7 | 6,3±0,6 |
| | | Г2 | 5,5±0,8 | 6,0±0,6 | 6,2±0,8 | 6,4±0,6 |
| | | Г3 | 5,5±0,6 | 6,0±0,8 | 6,2±0,7 | 6,4±0,7 |
| 6 | Ориентация: бег по заданию | Г1 | 4,6±0,9 | 4,9±1,1 | 5,5±1,1 | 5,7±1,2 |
| | | Г2 | 4,5±1,0 | 4,8±1,0 | 5,7±1,2 | 5,6±1,0 |
| | | Г3 | 4,7±1,0 | 4,9±1,0 | 5,7±1,1 | 5,7±1,0 |
| Средний показатель ($M \pm m$) | | | 5,32±0,89 | 5,72±0,86 | 5,31±0,90 | 5,28±0,93 |

Как свидетельствуют полученные результаты (таблица 14), по всем группам рассматриваемых показателей и во всех возрастных параллелях имеются идентичные величины. Установлено отсутствие межгрупповых различий на достоверном уровне. Следовательно, на начало эксперимента дошкольники, входящие в состав групп, были абсолютно однородны.

Таблица 14 – Уровень межгрупповых различий в показателях координационных способностей детей дошкольного возраста

| № | Виды координационных способностей | Группы | Уровень межгрупповых различий | | | |
|---|-----------------------------------------------------|--------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Реагирование: ловля мяча | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2 | Дифференцирование: спрыгивание с высоты на разметку | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3 | Ритм: изменение ходьбы и бега по сигналу | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 4 | Статическое равновесие: стойка - стопы в одну линию | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Динамическое равновесие: балансирование | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 6 | Ориентация: бег по заданию | Г1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | Г3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

Их идентичность подтверждается также сходством параметров физического развития (таблица 15). Полученные данные указывают на то, что их уровень находится в пределах существующих возрастных норм, действующих в отношении контингента ДДВ. Достоверных межгрупповых различий не обнаружено.

Таким образом, установлена однородность скомплектованных групп по показателям физического развития, физической подготовленности и уровню развития КС.

Также обеспечены схожие режимно-гигиенические условия пребывания детей дошкольного возраста на базе детских организаций, участвующих в исследовании.

Таблица 15 – Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста, зарегистрированные до проведения эксперимента

| Показатели | Группы | Возраст | | | |
|--------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | Параметры | | | |
| Масса тела (кг) | Г1 | 15,2±0,6 | 17,1±0,7 | 18,6±0,5 | 20,5±0,7 |
| | Г2 | 15,0±0,5 | 17,2±0,6 | 18,4±0,5 | 20,7±0,6 |
| | Г3 | 15,2±0,5 | 17,2±0,7 | 18,6±0,6 | 20,5±0,7 |
| Длина тела (см) | Г1 | 99,0±4,0 | 104,0±3,0 | 111,0±4,0 | 116,0±3,0 |
| | Г2 | 99,0±5,0 | 103,0±4,0 | 110,0±3,0 | 116,0±4,0 |
| | Г3 | 99,0±4,0 | 104,0±3,0 | 111,0±3,0 | 116,0±3,0 |
| Окружность грудной клетки (см) | Г1 | 52,0±3,0 | 55,0±2,0 | 57,0±3,0 | 59,0±4,0 |
| | Г2 | 52,0±2,0 | 56,0±3,0 | 58,0±3,0 | 59,0±4,0 |
| | Г3 | 53,0±3,0 | 55,0±3,0 | 57,0±2,0 | 59,0±3,0 |

Проведенные организационные мероприятия являются необходимыми для обеспечения гарантий соблюдения чистоты экспериментальных исследований и получения объективных, достоверных данных. Следовательно, дальнейшие изменения вышепредставленных показателей можно воспринимать как результат воздействия экспериментальных условий.

4.2 Динамика внутригрупповых показателей развития координационных способностей

Задачей эксперимента являлось доказательство возможности позитивного влияния методик, содержащих различные средства физического воздействия на процесс развития КС в рамках вариативной части программы физического воспитания ДДВ. При этом требовалось установить их эффективность относительно каждой возрастной группы. Как было указано ранее, в эксперименте использовались: элементы йоги и стретчинга, фитболы, средства индивидуальной мобильности. С целью решения поставленных задач, каждый из вариантов реализовался в одном из детских садов, одновременно во всех возрастных группах. Для определения эффективности влияния указанных методик на процесс развития КС у ДДВ был проведен сравнительный анализ

данных, полученных на момент начала и завершения эксперимента. Так как необходимо было выбрать три варианта с целью большей ясности в восприятии происходящих изменений, каждый вариант был рассмотрен отдельно.

Вариант 1 «Элементы йоги и стретчинга»

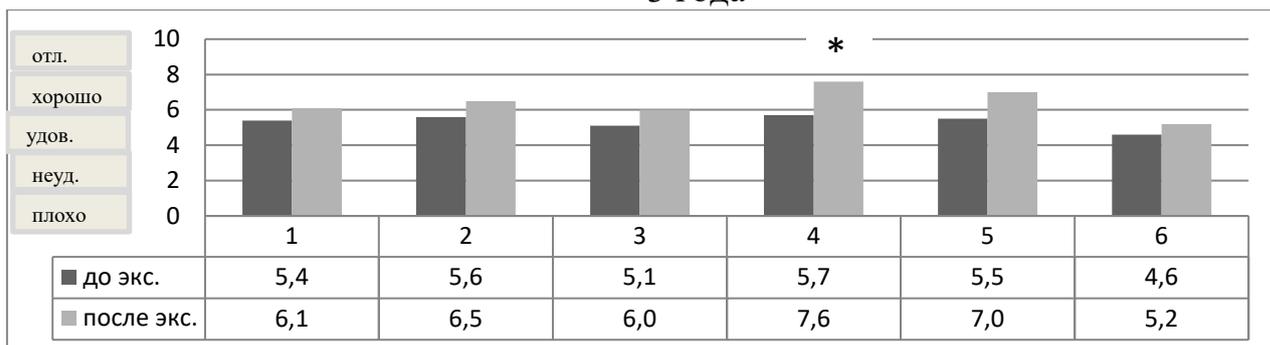
Рассматривая эффективность влияния занятий йогой и стретчингом на процесс развития КС для сравнения и оценки динамики изучаемых состояний, использовался интегральный показатель, отражающий состояние по шести критериальным измерениям. Согласно полученным результатам (таблица 16), за время проведения эксперимента во всех возрастных группах произошли позитивные изменения в интегральном показателе координационных способностей. В среднем величина прироста была в пределах одного балла. Во всех возрастных группах зафиксирована положительная динамика данного показателя. Однако все изменения значимы.

Таблица 16 – Результаты влияния методики с использованием элементов йоги и стретчинга на динамику показателей КС детей дошкольного возраста (балл)

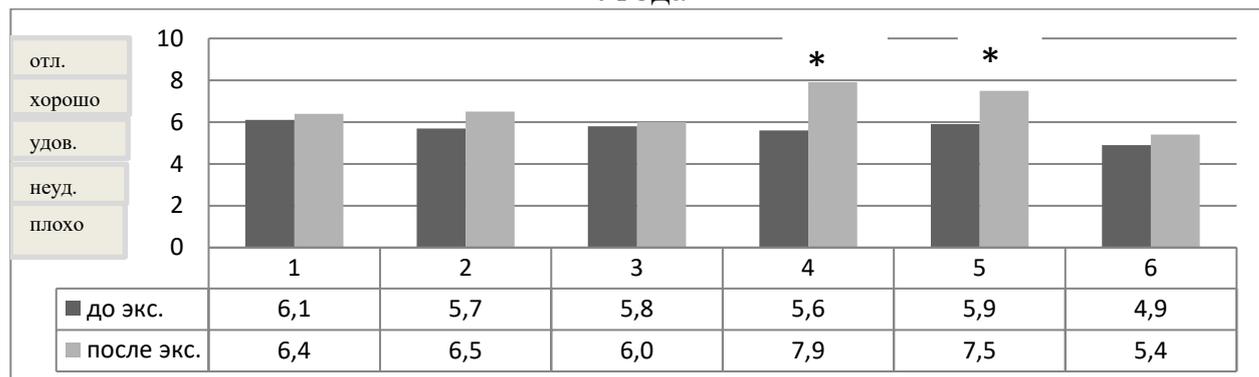
| Возрастные группы (лет) | Интегральный показатель координационных способностей | | t-критерий Стьюдента | Уровень различий |
|-------------------------|------------------------------------------------------|---------------|----------------------|------------------|
| | до экспер. | после экспер. | | |
| 3 | 5,3±0,5 | 6,3±0,6 | 1,936 | >0,05 |
| 4 | 5,7±0,4 | 6,6±0,9 | 0,976 | >0,05 |
| 5 | 5,9±0,4 | 7,1±0,6 | 1,631 | >0,05 |
| 6 | 6,0±0,3 | 7,3±0,9 | 1,442 | >0,05 |

При сравнении изменения показателей КС между возрастными группами дошкольников было установлено, что в целом их рисунки имеют идентичный профиль как по величине прироста, так и по качественной оценке. При этом зафиксировано некоторое повышение оценок показателей уровня развития с увеличением возраста (рисунок 7).

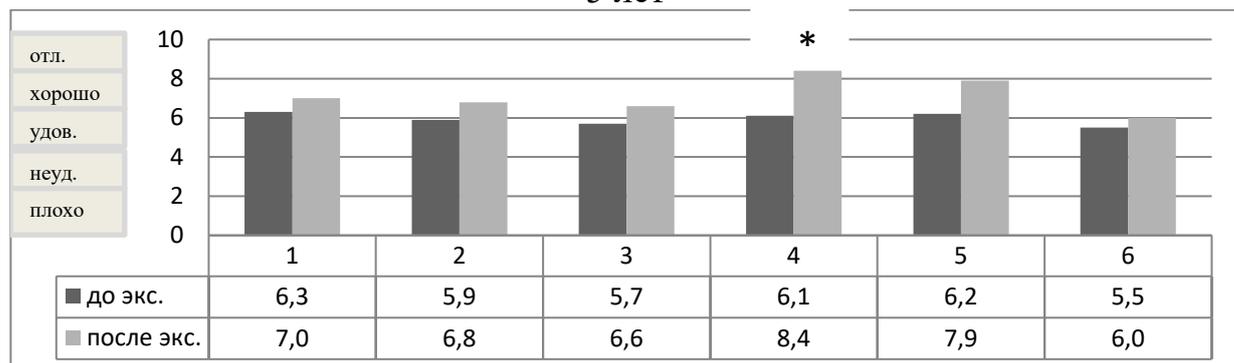
3 года



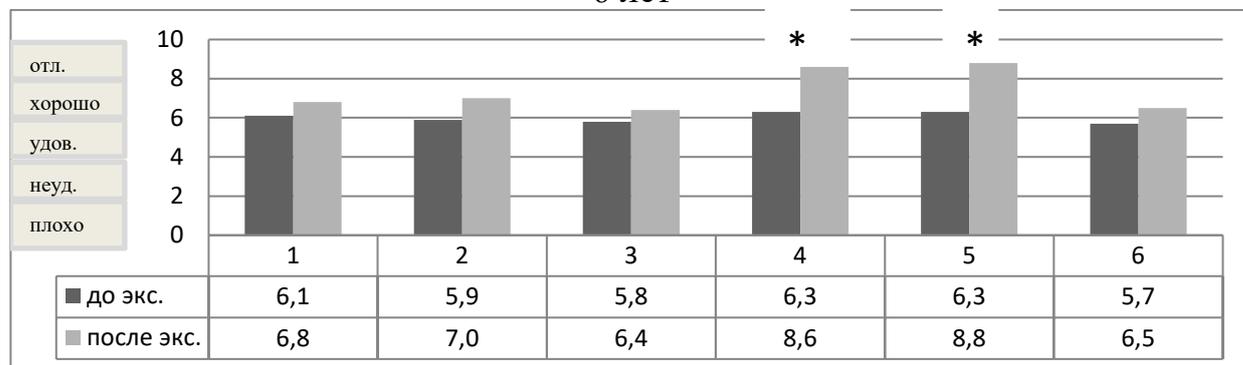
4 года



5 лет



6 лет



Примечания: 1- реагирование, 2 – дифференцирование, 3 - ритм; 4 - стат. равновесие, 5 - динам. равновесие, 6 – ориентация. Достоверные отличия отмечены звездочкой (*)

Рис. 7 - Изменения величины показателей развития координационных способностей в процессе занятий йогой и стретчингом

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет резюмировать, что использование элементов йоги и стретчинга для развития КС как дополнительных программ вариативной части физического воспитания дошкольников является малоэффективным. Это можно объяснить спецификой занятий йогой и стретчингом, которые в основном тренируют гибкость, растяжку мышц, устойчивость и равновесие, дыхание. Следовательно, использовать данные средства целенаправленно для развития КС нецелесообразно.

Вариант 2 «Фитболы»

При рассмотрении эффективности использования фитболов в процессе развития КС в дошкольном возрасте анализ полученных результатов проводился по аналогии с предыдущим вариантом. Полученные данные (таблица 17) свидетельствуют о том, что в группе, где в рамках вариативной части программы физического воспитания использовались мячи фитболы, произошли позитивные изменения в интегральном показателе координационных способностей во всех возрастных группах.

Причем в трех возрастных группах (3, 4 и 5 лет) изменения имеют достоверный уровень различий. И только в группе 6 лет, несмотря на видимый прирост показателя (1,8 балла), достоверность различий не подтвердилась ($>0,05$).

Таблица 17 – Результаты влияния методики с использованием фитболов на динамику показателей координационных способностей детей дошкольного возраста (балл)

| Возрастные группы (лет) | Интегральный показатель координационных способностей | | t-критерий Стьюдента | Уровень различий |
|-------------------------|------------------------------------------------------|---------------|----------------------|------------------|
| | до экспер. | после экспер. | | |
| 3 | 5,3±0,4 | 6,8±0,5 | 2,256 | <0,05 |
| 4 | 5,6±0,6 | 7,2±0,8 | 2,407 | <0,05 |
| 5 | 5,9±0,4 | 7,8±0,8 | 2,232 | <0,05 |
| 6 | 6,0±0,4 | 7,8±0,6 | 1,966 | >0,05 |

Следовательно, методика развития КС с использованием фитболов способствует достижению значимого положительного прироста, во всех группах, кроме подготовительной.

Более подробный анализ по возрастным группам позволил установить, что в этом варианте наблюдаются более выраженные изменения, чем это было в первом случае, с использованием йоги и стретчинга.

В частности, установлено (рисунок 8), что во всех возрастных группах произошли изменения на достоверном уровне различий ($<0,05$) по показателям: реагирование, дифференцирование, ритм, статическое и динамическое равновесие.

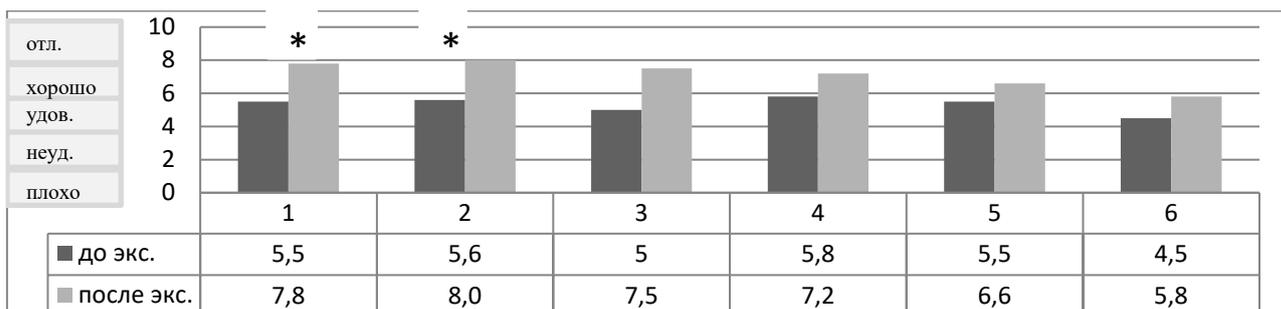
По остальным показателям прирост менее существенный и недостоверный. Общие изменения, произошедшие под влиянием экспериментальных условий, во всех возрастных группах имеют схожий рисунок, который повторяется из года в год.

Таким образом, из вышесказанного следует, что использование фитболов как средства развития КС в дошкольном возрасте имеет смысл. Но его эффективность распространяется только на половину показателей, составляющих картину о данном качестве.

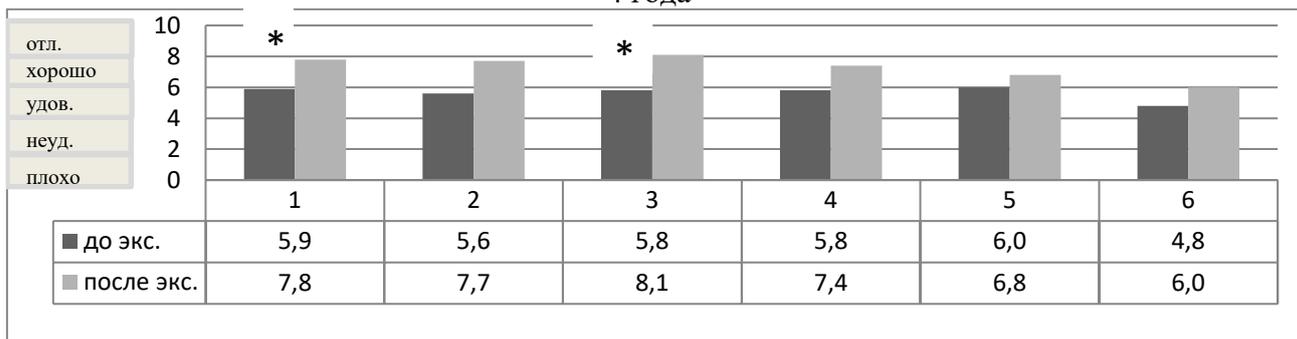
Если результаты эксперимента связать со спецификой занятий с использованием фитболов, то объяснить ситуацию можно тем, что взаимодействие с мячами в движении, при выполнении физических упражнений, способствует развитию способностей к реагированию, дифференцированию, ритму, статическому и динамическому равновесию. При этом на показатель «ориентация», данное средство оказывает незначительное влияние.

Следовательно, для развития КС у дошкольников можно рекомендовать использовать фитболы, но в сочетании с другими средствами.

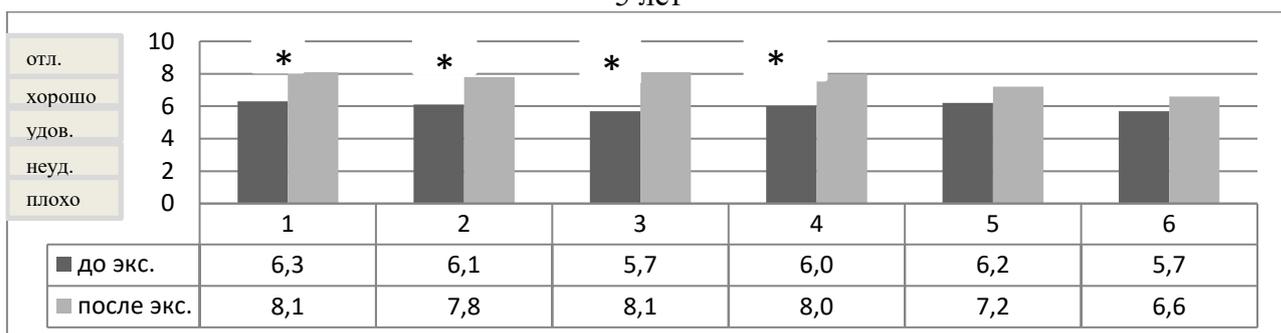
3 года



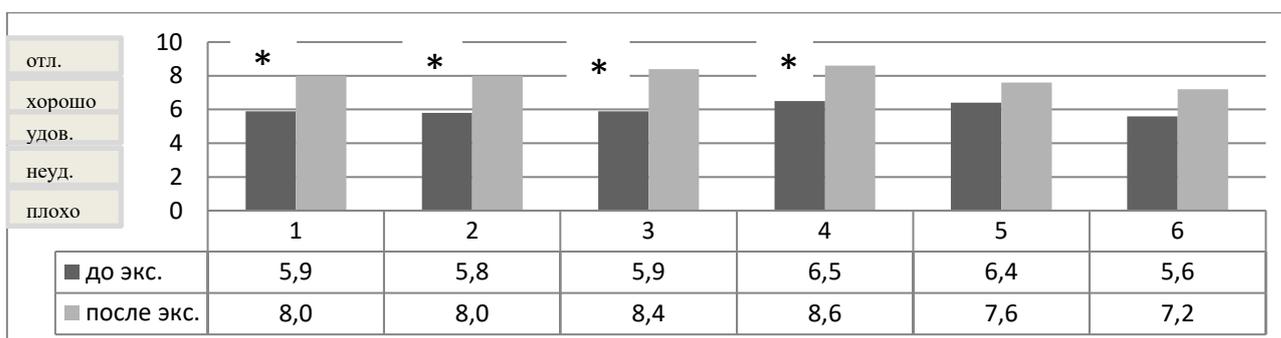
4 года



5 лет



6 лет



Примечания: 1 - реагирование, 2 – дифференцирование, 3 - ритм; 4 - стат. равновесие, 5 - динам. равновесие, 6 - ориентация. Достоверные отличия отмечены звездочкой (*)

Рис. 8 – Изменения величины показателей развития координационных способностей в процессе занятий с использованием фитболов

Вариант 3 «Средства индивидуальной мобильности»

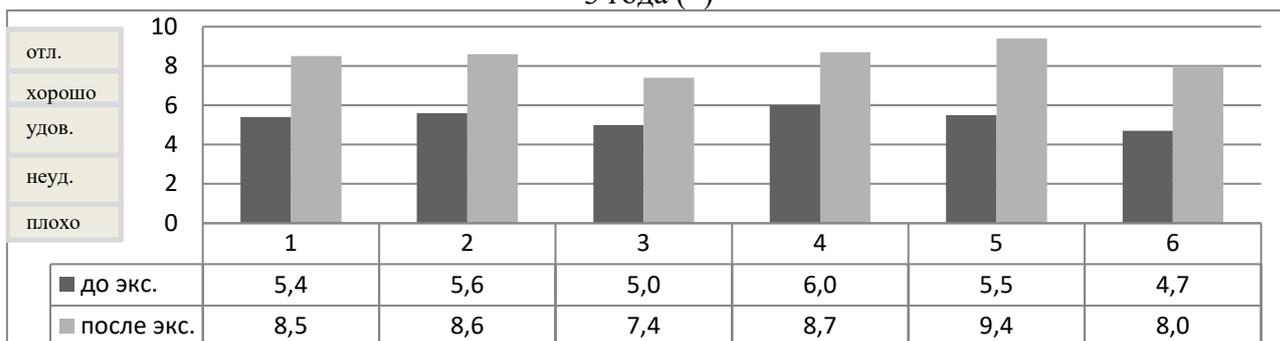
Согласно полученным данным (таблица 18), применение методики развития КС с использованием СИМ способствовало достижению значительного положительного прироста в регистрируемых показателях. В частности, оценки интегрального показателя во всех возрастных группах выросли более чем на три с лишним балла. При этом все изменения имеют достоверные значения различий.

Таблица 18 – Результаты влияния методики с использованием СИМ на динамику показателей координационных способностей ДДВ (балл)

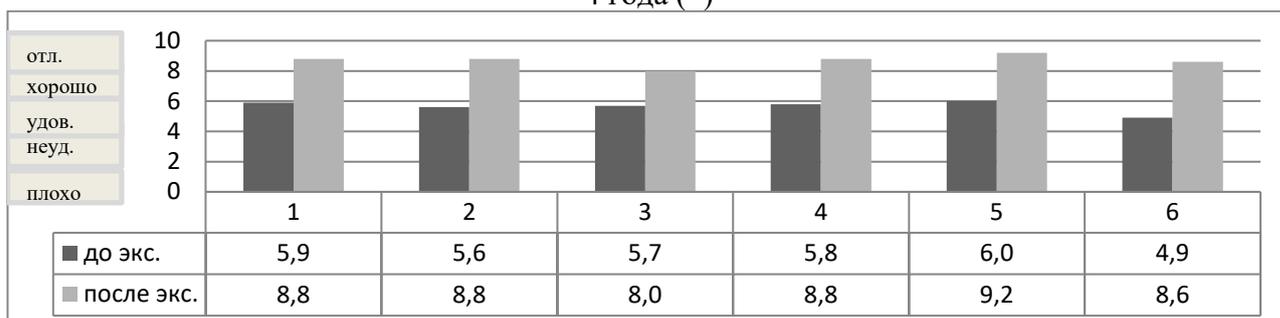
| Возрастные группы (лет) | Интегральный показатель координационных способностей | | t-критерий Стьюдента | Уровень различий |
|-------------------------|------------------------------------------------------|---------------|----------------------|------------------|
| | до экспер. | после экспер. | | |
| 3 | 5,3±0,6 | 8,5±0,5 | 2,857 | <0,05 |
| 4 | 5,6±0,5 | 8,8±0,8 | 2,685 | <0,05 |
| 5 | 5,9±0,3 | 9,1±0,8 | 2,480 | <0,05 |
| 6 | 6,0±0,3 | 9,5±0,6 | 2,954 | <0,05 |

Отмечено, что от младшего дошкольного возраста к старшему происходит постепенное повышение показателя развития координационных способностей. Однако различия между возрастными группами невелики. И все же можно сказать, что качество проявления способностей, относящихся к координации движений, постепенно улучшается. Предположительно, что это стало результатом положительного влияния СИМ, используемых для развития КС дошкольников. При более подробном рассмотрении было установлено (рисунок 9), что во всех возрастных группах абсолютно по всем показателям произошло достоверное позитивное изменение. Наиболее значимые результаты были получены в показателях динамического равновесия.

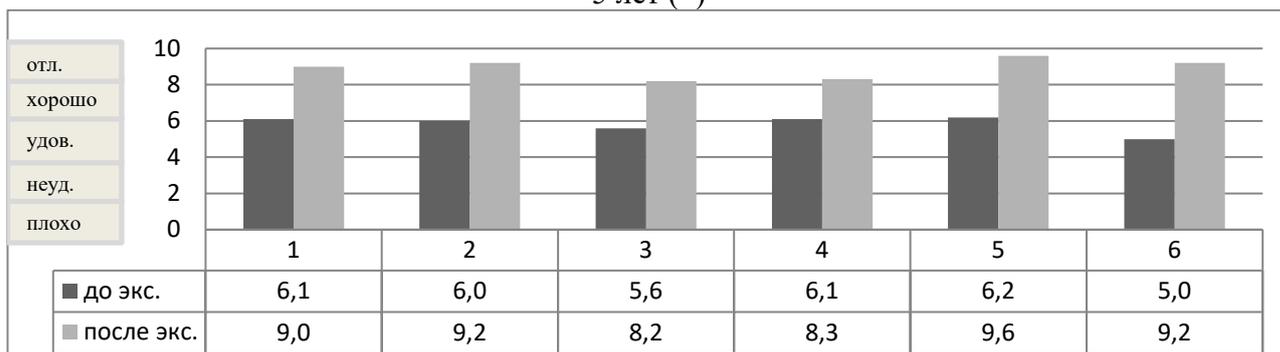
3 года (*)



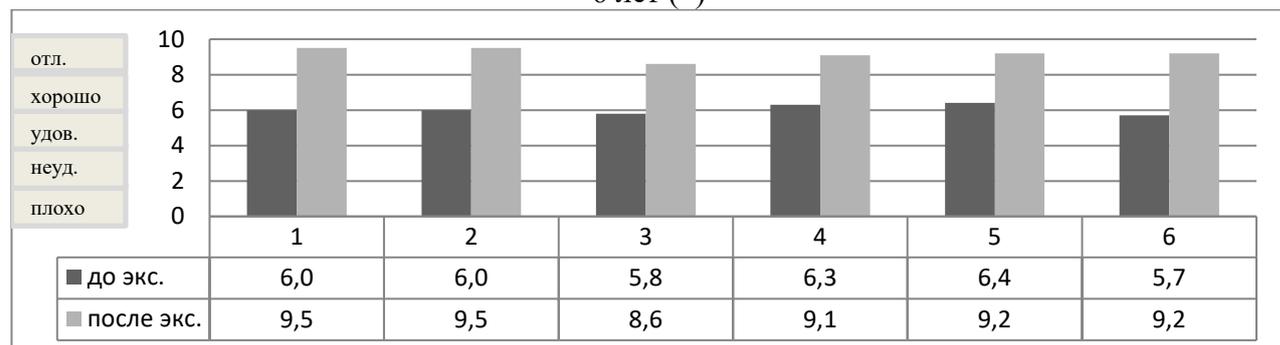
4 года (*)



5 лет (*)



6 лет (*)



Примечания: 1 - реагирование, 2 – дифференцирование, 3 - ритм; 4 - стат. равновесие, 5 - динам. равновесие, 6 – ориентация. Достоверные отличия отмечены звездочкой (*)

Рисунок 9- Изменения величины показателей развития координационных способностей в процессе занятий с использованием СИМ

По ряду показателей (реагирование, дифференцирование, ритм, статическое равновесие, ориентация) наблюдается последовательное повышение оценки их качественного проявления от младшего возраста к старшему.

Из вышесказанного следует, что использование СИМ является наилучшим вариантом, эффективность которого доказана в процессе проведения экспериментальных исследований. Значительная величина прироста фиксируемых показателей также является убедительным аргументом, подтверждающим эффективность разработанной методики по реализации СИМ в процессе развития КС у детей дошкольного периода детства.

4.3 Оценка эффективности экспериментальной методики развития координационных способностей в дошкольном возрасте

Для определения эффективности экспериментальной методики развития КС у детей дошкольников был применен метод сравнительного анализа. То есть результаты экспериментальной группы (ЭГ) сравнивались с результатами контрольных групп (1КГ, 2 КГ):

- экспериментальная группа (ЭГ) – методика с использованием средств индивидуальной мобильности;
- первая контрольная группа (1КГ) – методика с использованием элементов йоги и стретчинга (без предметов);
- вторая контрольная группа (2КГ) – методика с использованием фитболов (с предметами).

Следует пояснить, что вышеуказанные группы уже фигурировали в предыдущем разделе и соответственно обозначались Г1, Г2, Г3. Это было сделано потому, что изучался каждый вариант в отдельности, а сравнения проводились внутригрупповые. В настоящем разделе речь идет о межгрупповых сравнениях, что обусловило обозначение групп в вышепредставленном варианте. Объективность сравнительного анализа

обеспечивалась идентичностью режимных условий пребывания в ДОО, участвующих в эксперименте, а также общими требованиями, предъявляемыми к организации занятий физической культурой. Основной задачей настоящего этапа исследований являлось определение эффективности методики развития КС в дошкольном возрасте с использованием СИМ в сравнении с другими методиками. Основываясь на том, что в начале эксперимента все группы были однородны, а реализация методик осуществлялась в идентичных условиях, разница в межгрупповых показателях может быть принята за доказательство преимущества одной методики над другой.

Сравнения проводились по результатам выполнения тестовых заданий, сложность выполнения которых была посильна для всех возрастных групп. Это позволило сформировать единый состав показателей и обеспечить целостность системы контроля и оценки процесса развития КС в возрастном диапазоне детей 3-6 лет. В состав отобранных показателей вошли: реагирование, дифференцирование, ритм, статическое и динамическое равновесие, ориентация. Сравнивались средние значения всех показателей, полученных после завершения эксперимента, а также интегральные показатели, отражающие общую оценку развития КС. Проводя межгрупповые сравнения данных, полученных на завершающем этапе исследований между экспериментальной (ЭГ) и первой контрольной (1КГ) группами, было установлено (таблица 19), что во всех возрастных параллелях установлено заметное превосходство экспериментальной группы. В частности, достоверное превосходство во всех возрастных группах отмечено в показателях: реагирование, дифференцирование, ритм, ориентация.

По показателю динамическое равновесие отсутствуют достоверные различия только в подготовительной группе (6 лет). В других возрастах зафиксировано достоверное различие с превосходством экспериментальной группы. А вот в статическом равновесии между группами достоверных различий не установлено ни в одной возрастной параллели.

Таблица 19 – Результаты сравнительного анализа показателей координационных способностей между группами 1КГ и ЭГ, полученные после эксперимента

| Группы | Показатели (балл) | | | | | | |
|----------|-------------------|-------------------|---------|------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | реагирование | дифференцирование | ритм | статическое равновесие | динамическое равновесие | ориентация | интегральный показатель |
| 3 года | | | | | | | |
| 1КГ | 6,1±0,5 | 6,5±0,4 | 6,0±0,5 | 7,6±0,6 | 7,0±0,4 | 5,2±0,3 | 6,4±0,5 |
| ЭГ | 8,5±0,5 | 8,6±0,5 | 7,4±0,6 | 8,7±0,7 | 9,4±0,5 | 8,0±0,6 | 8,5±0,5 |
| t-кр.Ст. | 2,751* | 2,872* | 2,005* | 1,773 | 2,859* | 2,523* | 2,784 |
| 4 года | | | | | | | |
| 1КГ | 6,4±0,6 | 6,5±0,5 | 6,0±0,3 | 7,9±0,4 | 7,5±0,5 | 5,4±0,6 | 6,6±0,5 |
| ЭГ | 8,8±0,6 | 8,8±0,6 | 8,0±0,5 | 8,8±0,6 | 9,2±0,5 | 8,6±0,6 | 8,8±0,5 |
| t-кр.Ст. | 2,618* | 2,502* | 2,416* | 1,869 | 2,704* | 2,973* | 2,904* |
| 5 лет | | | | | | | |
| 1КГ | 7,0±0,6 | 6,8±0,5 | 6,6±0,5 | 8,4±0,6 | 7,9±0,5 | 6,0±0,6 | 6,9±0,5 |
| ЭГ | 9,0±0,7 | 9,2±0,6 | 8,2±0,6 | 8,3±0,5 | 9,6±0,5 | 9,2±0,4 | 9,1±0,5 |
| t-кр.Ст. | 2,488* | 2,502* | 2,063* | 0,215 | 2,470* | 3,052* | 2,540* |
| 6 лет | | | | | | | |
| 1КГ | 6,8±0,5 | 7,0±0,6 | 6,4±0,4 | 8,6±0,6 | 8,8±0,4 | 6,5±0,3 | 7,3±0,5 |
| ЭГ | 9,5±0,4 | 9,5±0,4 | 8,6±0,5 | 9,1±0,6 | 9,2±0,6 | 9,2±0,6 | 9,3±0,3 |
| t-кр.Ст. | 2,613* | 3,150* | 2,286* | 0,485 | 0,518 | 2,471* | 2,482* |

Примечание: * - достоверность различий менее 5,0%

Отсутствие достоверных различий в первом случае можно объяснить тем, что к шести годам полностью формируется навык динамического равновесия. Во втором случае можно предположить, что занятия йогой и стретчингом благоприятствуют развитию статического равновесия так же, как СИМ. И главное, проводя сравнение интегральных показателей, отражающих общую оценку состояния развития КС, было определено достоверное превосходство экспериментальной группы над первой контрольной группой, что зафиксировано во всех возрастных параллелях.

Таким образом, данные сравнительного анализа позволили сделать заключение, что методика развития КС в дошкольном возрасте с использованием СИМ является более эффективной в сравнении с методикой, в которой в качестве средств воздействия используются элементы йоги и стретчинга.

Подобное сравнение экспериментальной группы со второй контрольной группой показало, что между ними существуют достоверные различия по ряду рассматриваемых показателей. Причем в каждой возрастной параллели имеются свои особенности (таблица 20).

Напомним, что данная контрольная группа занималась по методике с использованием фитболов.

Рассмотрим каждый возраст в отдельности:

- младшая возрастная группа (3 года): из шести показателей три имеют достоверные различия (статическое и динамическое равновесие, ориентация). При этом показатели – реагирование, дифференцирование, ритм – межгрупповых различий не имеют:

Однако, если судить по интегральным показателям, то здесь зафиксировано различие между ними на достоверном уровне с преимуществом экспериментальной группы:

- средняя возрастная группа (4 года) – общая картина полностью повторилась. В частности, так же как и в предыдущей группе, три показателя имеют достоверные различия и столько же таковых не имеют.

Таблица 20 – Результаты сравнительного анализа показателей координационных способностей между группами 2КГ и ЭГ, полученные после эксперимента

| Группы | Показатели (балл) | | | | | | |
|----------|-------------------|-------------------|---------|------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | реагирование | дифференцирование | ритм | статическое равновесие | динамическое равновесие | ориентация | интегральный показатель |
| 3 года | | | | | | | |
| 2КГ | 7,8±0,5 | 8,0±0,6 | 7,5±0,4 | 7,2±0,4 | 6,6±0,5 | 5,8±0,4 | 6,8±0,5 |
| ЭГ | 8,5±0,5 | 8,6±0,5 | 7,4±0,6 | 8,7±0,7 | 9,4±0,5 | 8,0±0,6 | 8,5±0,5 |
| t-кр.Ст. | 0,926 | 0,225 | 0,188 | 2,286* | 2,933* | 2,742* | 2,208* |
| 4 года | | | | | | | |
| 2КГ | 7,8±0,4 | 7,7±0,5 | 8,1±0,6 | 7,4±0,5 | 6,8±0,4 | 6,0±0,5 | 7,0±0,5 |
| ЭГ | 8,8±0,6 | 8,8±0,6 | 8,0±0,5 | 8,8±0,6 | 9,2±0,5 | 8,6±0,6 | 8,8±0,5 |
| t-кр.Ст. | 1,878 | 1,922 | 0,132 | 2,214* | 2,774* | 2,904* | 2,216* |
| 5 лет | | | | | | | |
| 2КГ | 8,1±0,7 | 7,8±0,5 | 8,1±0,6 | 8,0±0,4 | 7,2±0,6 | 6,6±0,5 | 7,4±0,5 |
| ЭГ | 9,0±0,7 | 9,2±0,6 | 8,2±0,6 | 8,3±0,5 | 9,6±0,5 | 9,2±0,4 | 9,1±0,5 |
| t-кр.Ст. | 1,126 | 2,382* | 0,273 | 2,247* | 2,603* | 2,785* | 2,324* |
| 6 лет | | | | | | | |
| 2КГ | 8,0±0,6 | 8,0±0,5 | 8,4±0,6 | 8,6±0,7 | 7,6±0,3 | 7,2±0,5 | 7,8±0,5 |
| ЭГ | 9,5±0,4 | 9,5±0,4 | 8,6±0,5 | 9,1±0,6 | 9,2±0,6 | 9,2±0,6 | 9,3±0,3 |
| t-кр.Ст. | 2,430* | 2,441* | 0,096 | 0,078 | 2,410* | 2,573* | 2,210* |

Примечание: * - достоверность различий менее 5,0%

При этом достоверные различия обнаружены по показателям: статическое и динамическое равновесие, ориентация. Недостоверные различия в показателях: реагирование, дифференцирование, ритм. Интегральные показатели имеют достоверные различия;

- старшая возрастная группа (5 лет) – достоверные различия установлены в четырех показателях: дифференцирование, статическое и динамическое равновесие, ориентация. И только по двум показателям (реагирование и ритм) достоверные отличия отсутствуют. Интегральные показатели различаются достоверно;

- подготовительная группа (6 лет) – достоверные различия зафиксированы тоже по четырем показателям, состав которых несколько отличается от предыдущего: реагирование, дифференцирование, динамическое равновесие, ориентация. Недостоверными оказались различия между показателями «ритм» и «статическое равновесие».

Обобщая вышепредставленные данные, можно сказать, что при реализации методики с использованием предметов виде фитболов происходит позитивный сдвиг в показателях развития КС. Однако результаты, полученные в экспериментальной группе, их превосходят.

Итак, основываясь на результатах сравнительного анализа можно с уверенностью сказать, что в возрастном диапазоне детей 3-6 лет, независимо от используемых методик, наблюдается позитивный сдвиг в развитии КС у дошкольников. При этом на эффективность данного процесса оказывает влияние используемая методика развития данного физического качества.

Как показали результаты экспериментальных исследований, наиболее высокой эффективности можно достичь при реализации методики с использованием СИМ. На это указывают достоверные внутригрупповые различия в показателях развития КС, а также достоверное превосходство данной методики над другими.

Менее эффективными являются методики с использованием фитболов, йоги и стретчинга. Следовательно, преимущественное предпочтение при

развитии КС в дошкольном возрасте следует отдавать СИМ, которые в силу особенностей их использования создают наиболее благоприятные условия для достижения высокого результата. При этом их использование должно быть четко регламентировано с учетом особенностей каждой возрастной группы дошкольников.

Хотелось бы также установить: способствует ли эффективное развитие КС в дошкольном возрасте повышению общей физической подготовленности. В связи с этим было проведено повторное тестирование по методике В.Н. Шебеко (1996) после окончания эксперимента.

Полученные данные показали (таблица 21), что более высокие показатели физической подготовленности зарегистрированы в экспериментальной группе, где использовались СИМ. При этом преимущество данной группы по всем регистрируемым показателям имеет достоверное значение ($<0,05$).

Если рассматривать величину прироста в показателях физической подготовленности дошкольников в процентном отношении (таблица 22) относительно исходного уровня установленного до начала эксперимента, то здесь произошло увеличение показателей во всех группах независимо от возраста.

Так, в 1КГ в младшей группе прирост составил 19,4 %, в средней –17,9 %, в старшей – 25,5 %, в подготовительной 25,7 %. Подобное наблюдается в 2КГ: 3 года - 26,6 %, 4 года – 18,3 %, 5 лет – 27,1 %, 6 лет – 21,0 %. Заметно выше прирост наблюдался в ЭГ: 3 года - 39,5 %, 4 года – 41,0 %, 5 лет – 47,2 %, 6 лет - 46,4 %.

Что касается физического развития (масса тела, рост, обхват грудной клетки) дошкольников, то здесь средние величины показателей во всех экспериментальных группах находились в пределах действующих норм. Достоверных различий между группами установлено не было.

Таблица 21 – Показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, зафиксированные после завершения эксперимента

| № | Тестовые упражнения | Показатели | ВОЗРАСТ (лет) | | | |
|--------|------------------------------------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1КГ-ЭГ | | | | | | |
| 1 | Бег (с) | 1КГ | - | 10,0±0,3 | 9,6±0,2 | 8,5±0,3 |
| | | ЭГ | - | 9,2±0,4 | 8,7±0,3 | 7,7±0,4 |
| | | t-кр.Ст. | - | 2,414 | 2,503 | 2,406 |
| | | p | - | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 1КГ | - | 66,0±6,0 | 89,9±6,4 | 110,0±6,6 |
| | | ЭГ | - | 72,0±4,0 | 95,4±6,5 | 121,0±6,7 |
| | | t-кр.Ст. | - | 2,418 | 2,558 | 2,652 |
| | | p | - | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 1КГ | 103,0±6,0 | 116,0±7,0 | 158,0±0,7 | 298,0±6,0 |
| | | ЭГ | 126,0±5,0 | 122,0±6,0 | 226,0±8,0 | 341,0±7,5 |
| | | t-кр.Ст. | 2,667 | 2,825 | 3,106 | 3,015 |
| | | p | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | 1КГ | 5,0±2,5 | 5,5±1,5 | 6,3±2,0 | 6,0±3,0 |
| | | ЭГ | 5,3±2,0 | 5,6±2,0 | 6,2±2,5 | 6,0±2,0 |
| | | t-кр.Ст. | 1,034 | 0,182 | 0,034 | 0,021 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Удержание равновесия на 1 ноге (с) | 1КГ | 60,0±1,0 | 8,5±2,0 | 12,0±3,0 | 21,0±4,0 |
| | | ЭГ | 11,0±2,0 | 16,0±3,0 | 26,0±4,0 | 38,0±4,0 |
| | | t-кр.Ст. | 2,655 | 3,107 | 3,318 | 3,018 |
| | | p | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| 2КГ-ЭГ | | | | | | |
| 1 | Бег (с) | 2КГ | - | 10,1±0,4 | 9,5±0,3 | 8,2±0,3 |
| | | ЭГ | - | 9,2±0,4 | 8,7±0,3 | 7,7±0,4 |
| | | t-кр.Ст. | - | 2,504 | 2,404 | 1,668 |
| | | p | - | <0,05 | <0,05 | >0,05 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 2КГ | - | 67,0±5,0 | 93,6±6,4 | 112,0±6,5 |
| | | ЭГ | - | 72,0±4,0 | 95,4±6,5 | 121,0±6,7 |
| | | t-кр.Ст. | - | 2,435 | 1,803 | 2,614 |
| | | p | - | <0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 3 | Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 2КГ | 105,2±7,0 | 118,5±8,0 | 162,5±0,6 | 308,0±6,5 |
| | | ЭГ | 126,0±5,0 | 122,0±6,0 | 226,0±8,0 | 341,0±7,5 |
| | | t-кр.Ст. | 2,467 | 2,862 | 2,877 | 2,548 |
| | | p | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| 4 | Наклон вперед (см) | 2КГ | 5,5±3,0 | 5,0±2,0 | 5,8±3,0 | 6,0±2,0 |
| | | ЭГ | 5,3±2,0 | 5,6±2,0 | 6,2±2,5 | 6,0±2,0 |
| | | t-кр.Ст. | 0,322 | 0,287 | 0,651 | 0,052 |
| | | p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5 | Удержание равновесия на 1 ноге (с) | 2КГ | 6,8±1,5 | 9,0±2,0 | 14,0±2,5 | 23,0±5,0 |
| | | ЭГ | 11,0±2,0 | 16,0±3,0 | 26,0±4,0 | 38,0±4,0 |
| | | t-кр.Ст. | 2,744 | 3,127 | 3,204 | 3,247 |
| | | p | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Таблица 22 – Величина прироста в показателях физической подготовленности детей дошкольного возраста, установленная после завершения эксперимента

| Группы | СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИРОСТА (%) | | | |
|--------|---------------------------------|------|------|------|
| | Возрастные группы | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1КГ | 19,4 | 17,9 | 25,5 | 25,7 |
| 2КГ | 26,6 | 18,3 | 27,1 | 21,0 |
| ЭГ | 39,5 | 41,0 | 47,2 | 46,4 |

Таким образом, данные экспериментальных исследований позволяют утверждать, что для достижения необходимого результата в развитии КС детей дошкольников следует выходить за рамки стереотипов выбора средств педагогического воздействия на данный процесс. Наиболее действенными в этом плане являются СИМ. Методика развития КС с их использованием позволяет успешно стимулировать данный процесс, в результате чего происходит значительный прирост по всему спектру критериальных показателей.

Положительный эффект в развитии КС у дошкольников, наблюдаемый в результате реализации методики с рациональным использованием СИМ, является фактором позитивного роста результатов их физической подготовленности.

Заключение по четвертой главе

При выполнении диссертационной работы важным и значимым этапом являются экспериментальная проверка выдвигаемых рабочих гипотез, подтверждение эффективности разработанной методики, а также результативности практических рекомендаций по использованию форм и средств, адекватных решению поставленных задач. В основу оценки эффективности экспериментальной методики был положен метод сравнительного анализа результатов. Последняя не имеет четкой

регламентации содержания, а также используемых в этом процессе методик, форм, средств и не ограничивает в выборе направленности данного процесса.

В стремлении расширить познания о процессе развития КС в дошкольном возрасте было принято решение воспользоваться вышеуказанной ситуацией для проверки эффективности не только экспериментальной методики с использованием СИМ, но и других вариантов методик: с использованием физических упражнений без предметов – йога и стретчинг, и с предметами – фитболы. Получается, что все группы работали в экспериментальном режиме.

В результате реализации программ, составленных на основе указанных методик, продолжительность которых рассчитана на шесть месяцев теплого времени года, было установлено, что во всех группах и возрастных параллелях произошли позитивные сдвиги в показателях развития КС. Однако величина этих сдвигов отличается друг от друга.

В группе, где применялась методика с использованием элементов йоги и стретчинга, сдвиги имеют малые значения, находятся на недостоверном уровне различий и могут быть приняты за естественный прирост. Следовательно, можно заключить, что занятия физическими упражнениями без использования спортивных снарядов и других вспомогательных предметов являются малоэффективными.

Установлено, что возможности методики с использованием фитболов являются более предпочтительными в плане эффективности воздействия на процесс развития КС в дошкольном возрасте. На это указывают выявленные позитивные изменения в показателях развития КС, которые имеют достоверные различия между началом и завершением эксперимента в трех возрастных подгруппах (3, 4, 5 лет). И только в подготовительной подгруппе (6 лет), между интегрированными показателями таковых не обнаружено. При этом разница между ними весьма заметна.

Основываясь на представленных данных, можно заключить, что занятия физическими упражнениями с использованием спортивного инвентаря и других

вспомогательных предметов (фитболы) позитивно влияют на процесс развития КС у дошкольников.

В дальнейшем представленные методики использовались в эксперименте в контрольных группах, для сравнения с показателями экспериментальной группы, которой для развития КС применялась методика, основанная на преобладающем использовании СИМ. Проведенный по завершении эксперимента сравнительный анализ результатов, полученных в экспериментальной и контрольных группах, позволил установить достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольными. Причем преимущество установлено не только в показателях КС, но также определен более высокий прирост в показателях физической подготовленности. Позитивные результаты зафиксированы во всех возрастных подгруппах.

Таким образом, эксперимент позволил установить возможность использования в процессе развития КС средства индивидуальной мобильности, которые в возрастном диапазоне детей 3-6 лет могут дифференцироваться по доступной сложности в зависимости от возрастных особенностей каждой возрастной группы дошкольников. Это создает благоприятные условия для достижения высокой эффективности данного процесса и получения искомого результата.

Высокая эффективность методики с использованием СИМ объясняется особенностью последних оказывать многостороннее воздействие на процесс развития КС, при котором происходит объединение отдельных действий в единое целое двигательное действие. Данная ситуация особо благоприятна для младшей возрастной группы. В средней и в старшей возрастных группах дошкольников предпочтительнее использовать вариант сочетания комплексного воздействия (на уровне интеграции) с дифференцированным воздействием, при котором существует возможность коррекции отдельных видов КС. Обобщая все вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что выдвинутая в работе гипотеза подтверждена, а экспериментальная методика может быть оценена положительно.

ВЫВОДЫ

1. Недостаточное внимание к проблеме развития КС в возрасте дошкольного детства, отсутствие необходимых новых знаний в данном направлении, а также стереотипность мышления по отношению к данному вопросу, являются сдерживающим фактором в достижении желаемого результата в целостном процессе физического воспитания. Подтверждением тому является несовершенная база теоретических знаний, разъясняющих особенности развития КС у дошкольников, дифференцированно по каждой возрастной группе; отсутствие нормативно–оценочной базы педагогического контроля за данным процессом; технологических разработок и методических рекомендаций по организации и реализации данного процесса в дошкольном возрасте.

2. Координационные способности как понятие, определяющее возможности человека управлять собственными двигательными действиями в ответ на возникающие ситуации окружающей среды, следует воспринимать в виде физического качества, интегрирующего в себе целый ряд видовых способностей. Из числа последних для оценки и контроля за процессом развития КС у дошкольников наиболее приемлемыми являются: реагирование, дифференцирование, ритм, статическое и динамическое равновесие, пространственная ориентация.

3. Объективность оценки КС в дошкольном возрасте обеспечивается за счет обоснованного отбора тестовых заданий (упражнений), адекватных возрастным особенностям, дифференцированным в диапазоне трех–шести лет, которые отражают степень развития рекомендуемых для осуществления педагогического контроля видовых способностей. Для измерения последних используются разные измерительно – оценочные единицы, что обуславливает их перевод в единую балльную систему, при которой целесообразно использовать интегральный показатель, характеризующий общее состояние данного физического качества.

4. Выбор средств педагогического воздействия для осуществления процесса развития КС должен основываться на предпочтениях и проявляемом интересе к предлагаемому спортивному инвентарю, притязания к которому носят изменчивый характер в возрастном диапазоне от 3-6 лет. Для детей данного возраста наиболее привлекательными являются занятия с использованием СИМ: беговел, самокаты и велосипеды (3 и 2колесные), роликовые коньки. Такие средства должны использоваться не только с учетом меняющихся в дошкольном возрасте предпочтений, но и с учетом психофизических возможностей их освоения и использования на практических физкультурных занятиях.

5. Занятия в режиме двух раз в неделю, с продолжительностью в зависимости от возраста от 15 до 30 минут, в течение шести месяцев, организованные в соответствии с гигиеническими требованиями, способствуют достижению следующих результатов:

✓ наиболее значимые положительные изменения в показателях развития КС на достоверном уровне внутригрупповых различий происходят при использовании СИМ;

✓ менее значимый результат фиксируется при использовании на занятиях физической культурой упражнений с предметами в виде фитболов;

✓ незначительные изменения, на уровне естественного прироста установлены при использовании упражнений без предметов с элементами йоги и стретчинга.

6. Методика развития КС с использованием СИМ в возрасте 3-6 лет основывается на рациональном построении организационно– методических условий, к которым относятся:

- согласованность частных и основных физического воспитания;
- планирование занятий физической культурой с преимущественным использованием СИМ, в теплые месяцы года (май – октябрь), наиболее благоприятные для занятий на свежем воздухе;

- обеспечение преемственности и поступательного характера в обучении;
- адекватный подбор заданий и упражнений относительно каждого возрастного периода;
- регламентация в пределах умеренной двигательной активности, с частотой два раза в неделю и продолжительностью от 15 до 30 минут;
- групповая организационная форма занятий с выраженным индивидуальным подходом на этапе обучения пользованию СИМ во всех возрастных группах дошкольников.

7. Экспериментальная методика с использованием СИМ имеет высокий потенциал позитивного влияния на результаты данного процесса, независимо от возрастной группы дошкольников. Результаты сравнительного анализа внутригрупповых изменений регистрируемых показателей имеют достоверный уровень различий, указывающий на высокую эффективность разработанной методики. Превосходство последней подтверждается данными, полученными в результате сравнения экспериментальной и контрольных групп, в которых установлены достоверные различия между ними. Представленные данные являются основанием для признания экспериментальной методики эффективной и соответствующей дошкольному возрасту в диапазоне от 3-6 лет.

8. Эффективность использования СИМ в процессе развития КС у дошкольников объясняется их возможностью оказывать интегрированное воздействие, при котором происходит объединение нескольких отдельных видов движений тела в единое целое, сложное двигательное действие, на уровне взаимопроникновения элементов одного вида деятельности в другой.

Высокая значимость этого эффекта наблюдается в младшей возрастной группе дошкольников. В последующих возрастных группах более приемлемым является смешанный вариант, при котором интегрированные воздействия сочетаются с дифференцированными, что позволяет корректировать процесс совершенствования двигательного действия за счет возможности устранения отставания в развитии отдельных видов КС.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Результаты экспериментальных исследований подтвердили бытующее среди специалистов мнение, о возможности и необходимости развития КС начиная с раннего возраста (вторая младшая группа). В связи с этим целесообразным является предложение рассмотреть возможность внесения в содержание физической подготовки дошкольников направления мероприятия, направленное на развитие координации движений.

Реализация данного положения должна осуществляться на протяжении всего периода дошкольного возраста, начиная с младшей возрастной группы. В этом процессе очень важно правильно подбирать средства, способные эффективно решать задачи по развитию КС. Также нельзя забывать о соблюдении адекватности средств особенностям каждой возрастной группы дошкольников.

2. При подборе средств развития КС в условиях расширенных возможностей их выбора рекомендуется выходить за рамки сложившихся стереотипов, когда традиционно предпочтение отдается физическим упражнениям и подвижным играм.

Наиболее привлекательными в этом плане являются СИМ для детских дошкольных организаций, к числу которых относятся: фитболы, йога и стретчинг; степ платформа; диск здоровья; скакалки и др.

3. Высокую эффективность в процессе развития КС проявляют СИМ. Однако их применение сопряжено с обоснованным подтверждением целесообразности использования в определенной возрастной группе. В ином случае добиться нужного результата будет невозможно.

С учетом вышесказанного рекомендуется для детей младшей возрастной группы использовать беговелы и трехколесные самокаты. В средней возрастной группе более эффективно себя проявляют трехколесные самокаты и велосипеды; в старшей группе – двухколесные самокаты; в подготовительной группе – двухколесные велосипеды и роликовые коньки.

4. Некоторые из нетрадиционных средств физического развития для дошкольных организаций имеют ограниченные возможности воздействия на развитие КС в дошкольном возрасте. Так, использование на занятиях физической культуры элементов йоги и стретчинга способствует развитию равновесия. А фитболы стимулируют развитие таких качеств, как реагирование, дифференцирование, ритм и равновесие, которые являются составляющими понятия «координационные способности».

5. Наиболее оптимальным вариантом развития КС в дошкольном возрасте является комбинированное использование средств, соответствующих определенной возрастной группе дошкольников. Предлагается следующий вариант сочетания этих средств.

Для детей 3 лет: фитбол, йога и стретчинг, беговел, трехколесные самокат и велосипед, диски здоровья:

- для детей 4 лет: фитбол, йога и стретчинг, двухколесные самокат и велосипед, балансир, скакалка;

- для детей 5 лет: фитбол, йога и стретчинг, велосипед, роликовые коньки, балансир, скакалка;

- для детей 6 лет: фитбол, йога и стретчинг, велосипед, роликовые коньки, балансир, скакалка, степплатформа.

6. Разработанные авторские программы, с использованием нетрадиционных для физического воспитания дошкольников средств педагогического воздействия, могут тиражироваться и широко использоваться в детских дошкольных организациях любого типа. Их содержательная часть представлена в разделе «Приложения» настоящей работы.

7. Наиболее благоприятным периодом реализации предлагаемой методики в условиях ДОО является теплое время года, с мая по октябрь. Занятия подобного профиля рекомендуется проводить на открытом воздухе, на специально оборудованных площадках, с сопряженным решением задач частного порядка развития координационных способностей, совмещая с воспитательными задачами различной направленности.

8. Несмотря на очевидное превосходство СИМ в сравнении с другими средствами в плане эффективности воздействия на процесс РКС в дошкольном возрасте, их использование должно основываться на сочетании с другими средствами, что обеспечит наиболее благоприятные условия для решения задач координационной направленности.

9. Средства индивидуальной мобильности, в условиях ДОО, должны соответствовать возрастным возможностям детей определенной возрастной группы и требованиям безопасности их использования в условиях данных организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2013. - 151с.
2. Алябьева, Е.А. Нескучная гимнастика / Е.А. Алябьева. – М.: Сфера, 2019. - 144 с.
3. Анисимова, М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / М.С. Анисимова Т.В. Хабарова. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 208 с.
4. Анохина, И.А. Интегрированный подход к системе оздоровительной работы ДОУ / И.А. Анохина // Инструктор по физкультуре. - 2008. - № 2. - С.104-114.
5. Архипова, Л.Н. Организация коррекционной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми / Л.Н. Архипова, Т.И. Егорова // Инструктор по физкультуре. - 2008. - № 2. - С. 70-84.
6. Ахметов, С.М. Взаимосвязь показателей координационных способностей школьников 13 лет / А.С. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2016. - № 1. - С. 29-33.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 223 с.
8. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская - М.: Сфера, 2017. – 63 с.
9. Баландин, В.А. Использование подвижных игр для развития психических процессов детей 6-8 лет: учебное пособие / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова [и др.] – Краснодар, 1999. – 97 с.

10. Бальсевич, В.К., Королева, М.Н., Майорова, Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 10. - С. 21-25.
11. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4. - С. 21-22.
12. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
13. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 10. - С. 21-25.
14. Беззубцева, И.В. В дружбе со спортом: конспекты занятий с детьми 5-7 лет / И.В. Беззубцева. – М.: Гном и Д, 2008. – 57 с.
15. Безруких, М.М. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков / М.М. Безруких, Л.Е. Любомирский // Физиология развития ребенка. – М.: Образование от А до Я, 2007. – 319 с.
16. Белоусова, Н.А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н.А. Белоусова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 67.
17. Бениаминова, М.В. Воспитание детей / М.В. Бениаминова. – М.: Медицина, 1991. - 286с.
18. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн.- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
19. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А.Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
20. Бешапошникова, С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной

опоре. - автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.Ю. Бешапошникова. - 2006. – 23 с.

21. Блинова, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинова, Л.Н. Игишева. – М.: Владос, 2000. – 200 с.

22. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрецкий // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С.15-18.

23. Болотов, В.Н. О новых актуальных программах по дошкольному образованию // Дошкольное воспитание. - 2003. - № 1. - С. 4-8.

24. Бондаревский, Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. - 1993, С.10-11.

25. Борисова, М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес–технологий / М.М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. - Минск: БГПУ, 2012. - С. 53-55.

26. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М.: Просвящение, 1990. – 175 с.

27. Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – М.: Аркти, 2002. – 64 с.

28. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвящение, 1983. – 144 с.

29. Вареник, Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду / Е.Н. Вареник. – М.: Сфера, 2022. – 127 с.

30. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева.- М.: Мозаика–Синтез, 2005. - 208 с.

31. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста:

автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Виленская. - Краснодар, 2011.- 19 с.

32. Вилисова, О.Р. Кружок «Веселая йога» для детей и родителей / О.Р. Вилисова // Инструктор по физкультуре. - 2017. - № 2. - С. 69-77.

33. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.

34. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. - СПб.: Детство-Пресс, 2021. - 109 с.

35. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2019. – 107 с.

36. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. - М.: Сфера, 2020. – 160 с.

37. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 144 с.

38. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей / Л.Д. Глазырина, А.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2001. – 176 с.

39. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2003. - 72 с.

40. Горшков, В.М. Развитие физических качеств / В.М. Горшков // Физическая культура в школе. - 2003. - № 7. - С. 62-71.

41. Григорьев, О.А. Для развития координационных способностей / О.А. Григорьев // Физическая культура, 2001. - № 6. - С. 46.

42. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура» / Т.С. Грядкина. – СПб.: Детство – Пресс, 2012. – 160 с.

43. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура» / Т.С. Грядкина. – СПб.: Детство – Пресс, 2016. – 144 с.

44. Грядкина, Т.С. Тесты для оценки физической подготовленности старших дошкольников. Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство – Пресс, 1993. – 48 с.
45. Гурулева, Т.Г. Воспитание координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах детей 6-7 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Г. Гурулева. – Улан-Удэ, 2006. – 19 с.
46. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников / М.А. Давыдова. - М.: Вако, 2019. - 301с.
47. Дворкин Л.С., Чернышенко Ю.К. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. - Краснодар, 1997. - 162 с.
48. Дворкин, Л.С., Чернышенко, Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 2. - С. 32-35.
49. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2002. – 27 с.
50. Демидова, Е.В. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4-7 лет): автореф. дис... канд. пед... наук: 14.00.17 / Е.В. Демидова. - Краснодар, 1988. – 19 с.
51. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина [и др.]. - СПб.: Детство – Пресс, 1995. – 284 с.
52. Доронова, Т.Н. Радуга. Программа и руководство для воспитателей групп детского сада / Т.Н. Доронова. - М.: Просвещение, 1993. – 224 с.
53. Евсеева, А.В. Развитие координационных способностей дошкольников посредством нестабильной опоры / А.В. Евсеева // Инструктор по физкультуре. - 2016. - № 6. - С.98 - 103.

54. Еникеев, М.И. Общая психология / М.И. Еникеев. – М.: Приор, 2000. – 400 с.
55. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. - М.: Линка-Пресс, 1999. - С. 5-7.
56. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажерах / Н.Ч. Железняк. - М.: Скрипторий. - 2003, 2009. – 120 с.
57. Жидкова, С.В. Сказко- и музыкотерапия с элементами игрового стретчинга / С.В. Жидкова // Инструктор по физкультуре. - 2017. - № 1. - С.112-117.
58. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1.- Режим доступа: <http://www.consultant.ru/popular/edy>
59. Змановский, Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1994. - № 6. - С.11-18.
60. Иванова, Т.А. Йога для детей / Т.А. Иванова. – СПб.: Детство-Пресс, 2022. - 191с.
61. Игровые модели воспитания и обучения: Предметно-игровая развивающая среда в дошкольном образовательном учреждении: Пособие для воспитателей и педагогов / под ред. И.В. Житко. – М.: Школьная Пресса, 2005. - 32 с.
62. Каган, В.Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3-7 лет / В.Е. Каган // Вопросы психологии. - 2000. - № 2. - С. 65-69.
63. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития, 2020. – 143 с.
64. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2009. – 207 с.
65. Картушина, М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2008. – 127 с.

66. Колганова, В.С., Пивоварова, Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. - М.: Айрис-Пресс, 2019. - 411с.
67. Колесникова, С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 157 с.
68. Кравчук, А.С. Теория комплексного физического воспитания / А.С. Кравчук // Дошкольное воспитание. - 2013. - №12. - С.18-28.
69. Курдюков, Б.Ф. Оценка координационных способностей у детей дошкольного возраста / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. - № 4. – 2020. - С.3-6.
70. Курдюков, Б.Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. - № 3. – 2019. – С. 9-13.
71. Курдюков, Б.Ф. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста / Б.Ф. Курдюков, Т.В. Стоякина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар. 24-27 сентября 2019г.). - Краснодар, 2019. - С. 98-104.
72. Курдюков, Б.Ф. Возрастные предпочтения дошкольников в выборе нетрадиционных средств двигательной активности / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. - № 1. – 2022. – С. 10-14.
73. Кутова, А.А. Занятие «Дочки и сыночки» с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и игрового стретчинга / А.А. Кутова // Инструктор по физкультуре. - 2017. - № 1. - С. 32-37.
74. Ланда, Б.Х. Тестирование в физическом воспитании / Б.Х. Ланда // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005.- № 2. - С. 26.

75. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень. - СПб.: Питер, 2009. - 207 с.
76. Логинова, В.И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. - СПб.: Акцидент, 1996. – 224 с.
77. Лысенко, В.В., Мирзоева, Е.В. Основы математической обработки измерений в физической культуре. - Краснодар: Экоинвестком, 2012. – 208 с.
78. Лысова, В.Я. Спортивные праздники и развлечения / В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. - М.: Аркти, 2020. – 72 с.
79. Людвиг, Г. (Ludwig G.) О развитии координации у дошкольников // Координационные способности – координационные компетенции / под ред. Г. и В. Людвигов. – Университет Кассель, 2002. - С. 140-147 (на нем. языке).
80. Лях, В.И. Развивать координационные способности / В.И. Лях, Н.А. Панфилова // Дошкольное воспитание.- 1991. - № 7. - С.16-17.
81. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
82. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. - М.: Спорт, 2019. - 128 с.
83. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.
84. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: Лань, 2005. — 384 с.
85. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.
86. Мосягина, Л.И. Целостная система физкультурно - оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста / Л.И. Мосягина. – СПб.: Детство – Пресс, 2013.- 288 с.
87. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 109 с.

88. Нарский, Г.И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 31-34.
89. Наталов, Г.Г. Интеграция науки о физической культуре / Г.Г. Наталов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 8. – С. 5–8.
90. Наталов, Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания: Логика, история, методология: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 1998. – 105 с.
91. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / С. Д. Неверкович. – М.: Академия, 2010. - 329 с.
92. Негода, Е.Н., Шалугина, Е.Б. Здоровье детей в наших руках / Е.Н. Негода, Е.Б. Шалугина // Инструктор по физкультуре. - 2016. - № 8. - С. 6-17.
93. Немов, Р.С. Психология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений: Психология образования. Кн. 2. - М., 1995. - С. 83-108.
94. Нечитайлова, А. Ритмическая гимнастика как средство физического развития дошкольников / А. Нечитайлова, Н. Полунина, М. Архипова // Дошкольное воспитание. - 2017. - № 3. - С. 50-56.
95. Никанорова, Т.С. Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 89 с.
96. Никитушкин, В.Г. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Акулова // Теория и методика детско – юношеского спорта. - 2012. - № 3.- С.18-19.
97. Никифоров, В.А. О роли физической культуры в системе современного образования / В.А. Никифорова // Инструктор по физкультуре.- 2016. - № 8. - С. 85-88.

98. Николаева, Н.И. Школа мяча: учебно – методическое пособие для педагогов / Н.И. Николаева. - СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 85 с.
99. Нормативно–правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-Пресс, 2004. – 128 с.
100. Ноткина, Н.А., Казьмина, Л.И., Бойнович, Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович - СПб.: Детство – Пресс, 2008. - 257 с.
101. Овчинников, Ю. Биомеханика движений / Ю. Овчинников // Дошкольное воспитание. - 2014. - №4. - С.49-52.
102. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1990. – 324 с.
103. Панфилова, Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1992. – 19 с.
104. Парамонова, Л.А. Истоки. Комплексная программа развития дошкольников / Л.А. Парамонова. - М.: Сфера, 2001. - 220 с.
105. Пахомова, А.Ю. Моделирование процесса развития специфических координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с учетом динамики и взаимосвязи их базовых компонентов: - автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2017. – 19 с.
106. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду, вторая младшая группа / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 79 с.
107. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л.И. Пензулаева.- М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 126 с.
108. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика - Синтез, 2012.– 108 с.
109. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. - 141с.

110. Полтавцева, Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. - М.: Сфера, 2021. – 161 с.
111. Полтавцева, Н.О. О программе знаний физической культуры для дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1997. - № 5. - С.14.
112. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. - СПб.: Сфера, 2019. – 176 с.
113. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. № 1155 г. Москва «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
114. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» / под ред. Е.В. Демидовой. - Краснодар: Экоинвест, 2016. - 268 с.
115. Реутский, С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду / С.В. Реутский. - М.: Сфера, 2021. – 114 с.
116. Рунова, М.А. Движение день за днем / М.А. Рунова. – М.: Линка-Пресс, 2007. – 96 с.
117. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 43-46.
118. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 160 с.
119. Сальников, В.А. Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития / В.А. Сальников// Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 2.- С. 37-61.
120. Сапего, С.Н. Спортивные праздники в детском саду / С.Н. Сапего. - М.: Сталкер, 2019. – 95 с.
121. Силантьева, С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста / С.В. Силантьева. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 203 с.

122. Слостенин, В.А. Психология и педагогика / В.А. Слостенин, В.П. Каширин. - М.: Академия, 2004. – 231 с.
123. Соколова, Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников / Л.А. Соколова. – СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 152 с.
124. Соленова, Р.И. Средства физического воспитания как фактор подготовки и адаптации детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе / Р.И. Соленова. - Краснодар: Экоинвест, 1999. – 236 с.
125. Стоякина, Т.В. Развитие координационных способностей у детей младшего возраста в период адаптации / Т.В. Стоякина // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (30 октября, 2020г., Краснодар), С. 259-263.
126. Стоякина, Т.В. Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста / Т.В. Стоякина // Тезисы докладов XVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, 2020. - С. 76-79.
127. Стоякина, Т.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста в условиях образовательной организации / Т.В. Стоякина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции, 2020. – С.144-146.
128. Стоякина, Т.В. Критерии оценки координационных способностей детей дошкольного возраста / Т.В. Стоякина // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020. - С. 70-75.
129. Стоякина, Т.В. Развитие координационных способностей у детей младшего дошкольного возраста / Т.В. Стоякина // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 31 октября 2019г.). - С. 331-332.

130. Стоякина, Т.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами фитбол-аэробики / Т.В. Стоякина // Тезисы докладов VI международной научно-практической конференции «Современные ценности дошкольного детства, мировой и отечественный опыт» (г. Анапа, 28-30 марта 2019г.). - С.141-142.

131. Стоякина, Т.В. Применение нетрадиционных практик физической культуры в группе «Особый ребенок» (тезисы) / Т.В. Стоякина // Тезисы докладов VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 30 октября 2018 г.). – С. 252-253.

132. Стоякина, Т.В. Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы дошкольного образования / Т.В. Стоякина // Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: – материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Сочи, 20-22 апреля 2016г.). - С. 254-258.

133. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет / Е.В. Сулим. - М.: Сфера, 2021. – 214 с.

134. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. - М.: Сфера, 2020. – 107 с.

135. Тарасова, К.В. Программа «Синтез». Программа «Гармония»/ К.В. Тарасова // Отечественные вариативные программы и педагогические технологии в практике дошкольных учреждений Москвы / сост. К.В. Тарасова, Т.К. Воробьева. - М.: Гармония, 1994. - С. 43-61.

136. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста/ Т.А. Тарасова. – М.: Сфера, 2005. – 167 с.

137. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 1 июля 1995 № 677 (в ред. Постановления Правительства РФ от 14.02.1997 № 179, от 23.12.2002 № 919).

138. Токаева, Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет / Т.Э. Токаева. - М.: Сфера, 2019. – 189 с.
139. Токаева, Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет / Т.Э. Токаева. - М.: Сфера, 2018. - 157 с.
140. Урунтаева, Г.А. Психология дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Урунтаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 273 с.
141. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду / К.К. Утробина. - М.: Гном и Д, 2016. – 128 с.
142. Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей дошкольников / С. Федорова // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 8. - С. 25-29.
143. Федорова, С. Диагностика координационных способностей дошкольников на основе использования прыжков с вращением / С. Федорова // Дошкольное воспитание. - 2014. - № 12. - С. 46-49.
144. Филиппов, А.С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью / А.С. Филиппов, А.С. Сергин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013.- № 1.- С. 29-31.
145. Филиппов, В.К. Ловкие и сильные // В.К. Филиппов // Физическая культура. - 1997. - № 3. – 27 с.
146. Фирилева, Ж.Е. Фитнес-Данс / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 384 с.
147. Хацкалева, Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики / Г.А. Хацкалева.- СПб.: Детство-Пресс, 2021. - 357 с.
148. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 480 с.
149. Чернышенко, Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет / Ю.К. Чернышенко // Вестник Адыгейского

государственного университета. - Серия 3: Педагогика и психология. - 2012. - № 2. - С. 34-38.

150. Чернышенко, Ю.К. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста / Ю.К. Чернышенко, Л.С. Дворкин.- Краснодар, 1997.- 162 с.

151. Чернышенко, Ю.К., Баландин, В.А. Возрастная динамика мотивов и потребностей детей 6-10 лет в различных видах физкультурно-спортивной деятельности // Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 45-46.

152. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры / К.Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 270 с.

153. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1996. – 192 с.

154. Шершнева, Ю. Занятия на тренажерах / Ю. Шершнева // Дошкольное воспитание. - 2012. - №7. - С. 4-9.

155. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. - М.: Просвещение, 1999. – 79 с.

156. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье / Т.А. Шорыгина. - М.: Сфера, 2014. – 64 с.

157. Шутилова, С.А. Технология использования нетрадиционного оборудования «Балансир» в развитии равновесия у дошкольников / С.А. Шутилова // Инструктор по физкультуре. - 2017. - № 8. - С. 21-31.

158. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999. – 69 с.

159. Щербаков, В.П. Физкультура от 3 до 17. Программа физического воспитания / В.П. Щербаков. - М., 1966. – 226 с.

160. Эльконин, Д.Б. Развитие личности ребенка дошкольника // Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - М.: Институт практической психологии, 1997. - С.101-142.

161. Яковлева, Л.В., Юдина, Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Владос, 2004. – 315 с.
162. Chesno A.V. Influence of Various Directions of Fitness on Physical Condition of Students. / A.V. Chesno, L.A. Kekova, O.P. Vatrál et al. // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft. - 2020. p. 457-461.
163. Herz J.C. - Former rock critic and tech writer for Rolling Stone and Wired, 2014
164. Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning//Journal of human kinetics volume 7, 2002.
165. Kuzmina O.I. Modern Technologies of Pedagogical Impact and New Types of Motor Activity in Student Health Protection. Theory and Practice of Physical Education. - 2020. p. 14–17
166. Kurz T. Athlete, Instructor, Coach, Graduate of University School of Physical Education, 2020
167. Ljach W. and Witkowski, Z., Koordynacyjne zdolno ci motoryczne w pilce noznej, Warsaw: Centralny Osrodek Sportu, 2004
168. Mannings H. - Renowned sports scientist, 2022, 96p.
169. Pourrazi H. Comparison of Two Different Resistance Training Intensities on Metabolic Syndrome Risk Factors in Obese Women. / H. Pourrazi, M. Ebrahimi // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2019. - p. 74-83.
170. Wuest D., Matthews M. - Bestselling fitness author & founder of Legion, 2020
171. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise: 3rd Edition / J.H.Wilmore, D.L .Costill. - Champaign, IL: Human Kinetics , 2004. - 726 p.
172. Zvyagintsev M.V. Analysis of the Physical Fitness of First-Year Students of Novokuznetsk Branch-institute of Kemerovo State University. / M.V. Zvyagintsev, T.V. Karpova, N.G. Zauer // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft. -2020. -p. 143-147.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Современные средства физического воспитания

Средства физического воспитания, рекомендуемые для использования в детских дошкольных организациях:

- Фитбол. Одно из современных приспособлений для развития функции равновесия – фитболы - мячи, что в переводе означает «мячи для опоры». Доказано, что фитбол-аэробика является эффективным средством тренировки вестибулярного аппарата, так как покачивания на мячах, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения развивают способность ребенка управлять динамическим и статическим равновесием, выполнять упражнения более четко и экономично. В структуре занятий с фитболами значительное место занимают упражнения, связанные с ориентированием в пространстве, дифференцированием параметров движений, перестроением двигательных действий. Такие упражнения совершенствуют координацию детей, выраженную в способности быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи, необходимость постоянного удержания устойчивого положения тела в процессе выполнения прыжковых и динамических упражнений с мячом, его балансировки во время перемещений эффективно тренирует функцию равновесия.

- Беговел - внешним видом напоминает велосипед, только имеется одно отличие – отсутствуют педали. У данного средства передвижения много разных наименований: беговел, велсамокат, велобег, велокат, бегунок. На беговеле малыши быстро учатся держать равновесие, у них развивается ловкость и улучшается координация движений; после чего он легко осваивает езду на двухколесном велосипеде. Опыт многих родителей подсказывает, что при пересаживании с беговела, обучение езде на байке происходит значительно быстрее и легче.

- Самокат. Вид детского транспорта, овладеть искусством катания на котором очень просто и доступно каждому ребенку. Очень важным преимуществом самоката является то обстоятельство, что езда на нем менее травматична, чем на роликах или велосипеде, и поэтому дошкольники начинают на нем кататься с 2,5 лет. Езда на самокате укрепляет и развивает мышцы ног, а также помогает учиться держать равновесие. После 3 лет ребенок уже может осваивать двухколесный самокат.

- Велосипед. Как и любая физическая нагрузка, езда на велосипеде благоприятно сказывается на здоровье ребенка, укрепляется костный и мышечный скелет, развивается вестибулярный аппарат. Велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

- Роликовые коньки. Обучению катанию на роликовых коньках рекомендуется начинать со старшего дошкольного возраста. Их освоение оказывает положительное влияние на организм ребенка, значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, сопротивляемость простудным заболеваниям, совершенствует пространственные представления, способствует развитию основных видов движений, смелости, настойчивости, решительности, формирует навыки аккуратности, взаимопомощи. Умение кататься на роликовых коньках представляет собой сложное двигательное действие, включающее комплекс навыков: умение контролировать положение туловища, отталкивание и правильное скольжение, сохранение равновесия.

Характеристика методики с использованием средств индивидуальной мобильности

Актуальность методики заключается в том, что в настоящее время средства индивидуальной мобильности (беговел, самокат и велосипед) завоевывают всемирную популярность. Во всех странах беговелы, самокаты и велосипеды признаны самыми экологичными видами транспорта, их использование в некоторой степени является профилактикой различных заболеваний, а также заменителем антидепрессантов.

Сегодня средствами индивидуальной мобильности пользуются не только дети в качестве развлечения, но и многие офисные работники предпочитают добираться до службы на этих средствах передвижения.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий с помощью средств индивидуальной мобильности влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Езда на рассматриваемых средствах развивают у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координацию движений, формируют правильную осанку, обучают жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями, содействуют воспитанию организованности и дисциплины.

Новизна данной методики заключается в том, что она рассчитана на занятия с детьми трех-шести лет. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения в игровых формах. Занятия с использованием средств индивидуальной мобильности учат преодолевать трудности, воспитывают настойчивость, выдержку, целеустремленность.

ЦЕЛИ:

1. Популяризация велоспорта, здорового образа жизни и привлечение к велосипеду детей с самого раннего возраста.
2. Обучение технике сложно-координационных движений, подготовка детей к езде на велосипеде с ранних лет.
3. Укрепление здоровья детей в возрасте от трех до шести лет, расширение навыков здорового образа жизни.
4. Повышение уровня развития координационных способностей.
5. Активизация защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОО.
6. Формирование интереса к занятиям по физической культуре

Программа характеризуется большим разнообразием задач:

1. Образовательные задачи

- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных жизненных условиях, обогащать двигательный опыт;
- ✓ формировать правильную осанку, равномерное дыхание;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- ✓ учить детей чувствовать свое тело;
- ✓ вырабатывать равновесие, координацию движений.

2. Развивающие задачи

- развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать способности ориентироваться в пространстве;

3. Воспитательные задачи

- прививать ребенку желание заботиться о своем здоровье посредством применения специальных упражнений;
- развивать и корректировать основные виды движений, серии движений, музыкально – ритмических движений;
- корректировать психические функции и компоненты деятельности,
- совершенствовать психомоторику;
- способствовать развитию эмоционально – волевой сферы и личностных качеств.

4. Оздоровительные задачи

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- развивать гибкость, выносливость,
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- активизировать проведение профилактики заболеваний, психомоторного, эмоционального, речевого и общего психического состояния занимающихся.

Программа для детей дошкольного возраста с использованием средств индивидуальной мобильности построена на общедидактических принципах: систематичности, доступности, прогрессивности, безоценочной деятельности, сознательности и активности, творческой деятельности.

Структура разработки: Предлагаемая методика предназначена для детей дошкольного возраста от трех до шести лет, срок реализации - 6 месяцев (с мая по октябрь). Для каждой возрастной группы был определен режим работы в соответствии с действующими нормативными требованиями. В связи с этим установлена следующая продолжительность занятий для возрастных групп:

3 года – 10-15 минут

4 года – 15-20 минут

5 лет – 20-25 минут

6 лет – 25-30 минут

Особенностью методики с использованием средств индивидуальной мобильности является постепенное внедрение рассматриваемых средств: от беговела до двухколесного велосипеда.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Повышение координационных способностей, повышение спортивного интереса.
3. Формирование эмоционально - волевых качеств, целеустремленности, выносливости, развитие навыков взаимодействия, чувства командной сплоченности и любви к спорту.
4. Подготовка детей к занятиям велоспортом на следующем возрастном этапе.

Планирование физкультурных занятий с использованием средств индивидуальной мобильности для детей дошкольного возраста

| М | Нед | № зан. | Содержание | | | |
|------|-----|--------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| май | 1 | 1-2 | Знакомство с беговелом, его формой и свойствами. | Знакомство с 3колесным самокатом | Знакомство с 3колесным велосипедом | Знакомство с 2колесным велосипедом |
| | 2 | 3-4 | Обучение правильной посадке на беговеле | Обучение езде прямо, держа равновесие. Правила торможения | Упр. на равновесие, балансирование (без педалей) | Обучение поддерживать равновесие на 2колесном велосипеде |
| | 3 | 5-6 | Езда на беговеле по прямой, с небольшой горки | Обучение езде с поворотами | Упр. на равновесие – повороты (без педалей) | Знакомство детей с основными движениями на велосипеде |
| | 4 | 7-8 | Обучение езде на беговеле с одновременным и попеременным движением ног | Обучение езде произвольно, меняя темп езды. | Обучение езде по кругу | Обучение езде по прямой с поворотами вправо, влево |
| июнь | 1 | 9-10 | Обучение езде на беговеле, объезжая препятствия | Езда на самокате, объезжая препятствия | Обучение подъему на пологую горку | Вождение велосипеда по прямой с поворотами направо, налево |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | 2 | 11-12 | Езда на беговеле со сменной скоростью | Езда на самокате с разной скоростью | Обучение выполнению поворотов, езде «змейкой» с поворотами кругом | Обучение детей навыкам вождения велосипеда в разных направлениях |
| | 3 | 13-14 | Обучение езде на беговеле со сменной ног и одновременным отталкиванием | Езда на самокате со сменной ног | Обучение выполнению движений со сменной скоростью | Обучение разнообразным движениям на велосипеде, езде по прямой, с ускорением |
| | 4 | 15-16 | Закрепление пройденного материала | Движение по кругу | Обучение выполнению движений со сменной траектории | Обучение езде по кругу, остановке по сигналу. |
| июль | 1 | 17-18 | Обучение взаимодействию со сверстниками на основе правил честной игры, помощи и поддержки друг друга | Движение со сменной траектории езды | Закрепление умения выполнять движения прямо, змейкой, с поворотами, по кругу | Обучение езде змейкой, объезжая препятствия |
| | 2 | 19-20 | Занятие, построенное на эстафетах | Занятие на основе подвижных игр | Занятие на основе подвижных игр | Обучение детей езде ездить на велосипеде в разных направлениях |
| | 3 | 21-22 | Занятие, построенное на подвижных играх | Занятие на основе эстафет | Веселые старты на велосипедах | Обучение навыкам заезжать на горку, съезжать с горки |
| | 4 | 23-24 | Квест – игра «В поисках приключений» | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Квест – игра «По извилистым тропам» |
| август | 1 | 25-26 | Знакомство с трехколесным самокатом | Знакомство с 2колесным самокатом | Знакомство с 2колесным самокатом | Занятие - эстафеты |
| | 2 | 27-28 | Обучение навыкам торможения Выполнение элементарных видов отталкивания | Обучение езде по прямой, сохранению равновесия. Обучение правилам торможения | Обучение езде по прямой, умению держать равновесие | Закрепление вождения велосипеда змейкой |
| | 3 | 29-30 | Обучение выполнению движения на самокате по прямой | Обучение езде по узкой дорожке | Обучение езде по узкой дорожке, езде с поворотами | Совершенствование двигательных навыков на велосипеде в естественных условиях |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------|---|-------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | 4 | 31-32 | Обучение выполнению движений на самокате со сменой ног поочередно | Обучение умению кататься произвольно, меняя темп езды | Обучение умению кататься произвольно, меняя темп езды | Обучение умению ориентироваться на местности, составлять маршрутные листы |
| сентябрь | 1 | 33-34 | Обучение навыку делать поворот | Обучение езде на самокате, объезжая препятствия | Обучение езде на самокате, объезжая препятствия | Закрепление практических навыков езды на велосипеде |
| | 2 | 35-36 | Езда по кругу с поворотами налево и направо | Обучение езде на самокате с разной скоростью | Обучение езде на самокате с разной скоростью | Способствование укреплению физического и эмоционального здоровья детей |
| | 3 | 37-38 | Обучение езде с ускорением | Обучение езде на самокате со сменой ног | Обучение езде на самокате со сменой ног | Велосипедный турнир |
| | 4 | 39-40 | Езда со сменой скорости по звуковому сигналу | Обучение выполнению движений по кругу | Движение по кругу | Движение по кругу, катание по сложной траектории |
| октябрь | 1 | 41-42 | Езда змейкой; по наклонной местности | Движение со сменой траектории езды | Движение со сменой траектории | Развитие ориентирования в пространстве |
| | 2 | 43-44 | Занятие, построенное на эстафетах | Занятие на основе подвижных игр | Занятие, построенное на подвижных играх | Веселые старты |
| | 3 | 45-46 | Занятие, построенное на подвижных играх | Веселые старты на самокатах | Путешествие в страну самокатов | Велосипедные соревнования на школьном стадионе |
| | 4 | 47-48 | Квест – игра «Найди клад» | Квест - игра «Найди важные предметы» | Квест – игра «В царстве самокатов» | Квест – игра «В царстве велосипедов» |

В основе данной программы лежат упражнения, которые нацелены на развитие координационных способностей, при этом соблюдается принцип преемственности задач, средств и методов обучения в пределах одного занятия или серий занятий. Любая следующая задача, средство или метод опираются на предыдущие и, тем самым, создают предпосылки для решения последующих задач. Комплексы упражнений помогают формированию и развитию координационных способностей, то есть являются предпосылками для развития устойчивости положения тела сначала на беговеле, давая возможность постепенно переходить к использованию сложных в координационном аспекте средств двигательной мобильности.

Учебный материал распределяется таким образом, что содержание каждого занятия учитывает учебный материал предыдущих занятий и создает основу для усвоения нового учебного задания на последующих тренировках.

Правильное применение этих педагогических правил обеспечивает успех в реализации разработанной нами методики, направленной на развитие координационных способностей.

С четырех - пяти лет можно вводить в двигательную активность детей самокаты, что способствует развитию динамического равновесия, ориентированию в пространстве, глазомера, ловкости, выносливости, укрепляет мышцы ног, воспитывает смелость, настойчивость, чувство взаимопомощи.

При организации занятий дошкольников первоначально необходимо научить правилам передвижения; желательно, чтобы взрослый помогал удерживать руль. Важно обращать внимание на то, чтобы дети катались, отталкиваясь попеременно то правой, то левой ногой. Инструктор по физическому воспитанию, обеспечивая страховку и помощь, учит ребенка самостоятельно ездить по прямой. Постепенно взрослый перестает поддерживать самокат и привлекает к страховке детей.

После того как дошкольники научатся кататься по прямой, их движения усложняются поворотами, умением постепенно менять скорость, останавливаться в определенном месте.

Следующий этап развития координационных способностей – это умение кататься на велосипеде, что способствует совершенствованию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

К основным действиям катания на велосипеде относятся следующие двигательные навыки:

- способность садиться на велосипед и сходить с него;
- умение педалировать;
- торможение и остановка
- сохранение при езде избранного направления;
- умение приспособить свои действия к окружающей среде.

Методические рекомендации по обучению езде на велосипеде:

Катание на трехколесном велосипеде:

- сидение велосипеда должно быть отрегулировано для каждого ребенка по росту, чтобы, сидя на велосипеде, он легко мог доставать ногами до земли;
- правильное педалирование; повороты руля в нужном направлении;
- при катании на велосипеде положение туловища должно быть прямым, с небольшим наклоном вперед, нельзя сутулиться;
- постепенное обучение более сложным в координационном плане движениям: по кругу, змейкой, восьмеркой, ускорению или замедлению движения и т. д.

Характеристика методики с использованием йоги и стретчинга

Программа «Здоровый малыш» разработана в связи особой актуальностью проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в детском саду.

Основной психофизической особенностью дошкольного возраста является преобладание сложнейших биологических потребностей в саморазвитии, игре, подражании, а также вспомогательных действий в свободе выбора и вооруженности (опытности). Поэтому ведущими видами деятельности детей дошкольного возраста являются разнообразные игры, ручное и вербальное творчество.

Основная задача ребенка не только овладеть навыками общения, труда и обучения, но и «наиграться», научиться радоваться жизни и творчески раскрыться. В процессе игры и творческого раскрытия происходит:

- индивидуальное гармоничное развитие детей;
- непроизвольное овладение основными навыками образовательной деятельности;
- формирование необходимых привычек, способов поведения для обеспечения своей жизнедеятельности;
- формирование положительных стереотипов и установок.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОО;
- повышение интереса к занятиям по физической культуре.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формирование правильной осанки, равномерного дыхания;
- совершенствование двигательных умений и навыков детей;
- умение детей чувствовать свое тело;
- выработка равновесия, координации движений.

2. Развивающие:

- ✚ развитие морально – волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности;
- ✚ укрепление мышц тела;
- ✚ развитие способности ориентироваться в пространстве.

3. Воспитательные:

- привитие ребенку желания заботиться о своем здоровье посредством специальных упражнений;
- развитие и корректировка основных видов движений, серии движений, музыкально – ритмических движений;
- формирование психических функций и компонентов деятельности;
- совершенствование психомоторики;
- развитие эмоционально – волевой сферы и личностных качеств.

Программа «Здоровый малыш» построена на общедидактических принципах: систематичности, доступности, прогрессивности, без оценочной деятельности, сознательности и активности, творческой деятельности, взаимодействия с родителями.

Структура программы: программа рассчитана на занятия с детьми трех-шести лет, срок реализации программы – 6 месяцев (48 занятий).

Занятия предусматривает учет физиологических параметров детей указанного возраста, их работоспособность и порог утомляемости организма при физических нагрузках.

Ожидаемый результат:

1. Понимание детьми значения термина «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Обеспечение высокого уровня адаптации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Знание правил ведения здорового образа жизни
5. Снижение уровня заболеваемости.
6. Умение использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально – волевых качеств.

Основу программы составляют занятия, которые состоят из 3-х основных разделов: подготовительного, основного и заключительного. Подготовительная или вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей; направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. В нее входят дыхательная гимнастика и небольшая разминка.

Основная часть является главной составляющей занятия, в нее входят упражнения по укреплению мышц спины, профилактике плоскостопия, заболеваний носа, горла, используются элементы самомассажа и т. д.

В заключительной части снижается нагрузка, восстанавливается дыхание, организм ребенка приводится в спокойное состояние (релаксация, элементы йоги).

Продолжение приложения 3

Современную детскую йогу во всем мире рассматривают не просто как занятие физическими и дыхательными упражнениями, а с позиции различных наук: педагогики, психологии, этики, эстетики и т. д. Подобное целостное видение подразумевает, что детская йога – это гармоничный путь развития. Основная цель упражнений с элементами йоги – не вырастить из чада йога, а приучить его к физическим нагрузкам, развить гибкость, укрепить позвоночник.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с действующими временными нормами для каждой возрастной группы.

Основным документом, регламентирующим процесс реализации, является учебный план, составленный с учетом последовательности и целесообразности решения поставленных задач. В программе широко используются дыхательная гимнастика, элементы йоги, стретчинга, статические упражнения, элементы аэробики, танцевальные упражнения, игры разной подвижности и, конечно, различные виды релаксаций. Детям нравится, когда каждое занятие превращается в смену «декораций», используются различная техника и атрибуты.

Планирование физкультурных занятий с использованием йоги и стретчинга
для детей дошкольного возраста

| месяц | Нед | № зан. | Тема | Цели, задачи |
|-------|-----|--------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 3 – 6 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| май | 1 | 1-2 | Нескучная зарядка | 1. Обучение детей правильному дыханию 2. Воздействие на кончики пальцев, стимулирование прилива крови к рукам 3. Разогрев мышц и приведение их в тонус |
| | 2 | 3-4 | Поиграем с носиком | 1. Укрепление дыхательного тракта 2. Укрепление мышц спины 3. Разогрев мышц и приведение их в тонус |
| | 3 | 5-6 | Юный йог | 1. Укрепление мышц горла, формирование правильного дыхания 2. Укрепление мышц спины 3. Развитие статического равновесия |
| | 4 | 7-8 | Поиграем с ушками | 1. Обучение восстановлению носового дыхания 2. Формирование правильной осанки 3. Стимулирование биологически активных точек, расположенных на ушах |
| июнь | 1 | 9-10 | Поиграем с ножками | 1. Обучение детей дыханию через нос, подготовка их к выполнению более сложных дыхательных упражнений 2. Укрепление мышц позвоночника 3. Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания |
| | 2 | 11-12 | Приосанимся | 1. Коррекция движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох) 2. Развитие и укрепление мышц пальцев, стопы и голени |

Продолжение приложения 3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------|---|-------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 3.Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника |
| | 3 | 13-14 | Поиграем с ручками | 1. Корректировка движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох) 2. Укрепление мышц тазового пояса и бедер 3. Воздействие на кончики пальцев, стимулирование прилива крови к рукам |
| | 4 | 15-16 | Бегай, прыгай, будь здоров | 1. Профилактика простудных заболеваний 2. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника 3. Укрепление мышц ног |
| июль | 1 | 17-18 | Поиграем с носиком | 1.Укрепление дыхательной системы 2.Укрепление мышц спины 3.Разогрев мышц и приведение их в тонус |
| | 2 | 19-20 | Дышит, дышит носик | 1.Обучение восстановлению носового дыхания, формирование ритмичного выдоха, углубляя его 2.Воздействие на кончики пальцев, стимулирование прилива крови к рукам 3.Укрепление мышц спины |
| | 3 | 21-22 | Нескучная зарядка | 1. Обучение детей правильному дыханию 2. Укрепление мышц горла, формирование правильного дыхания 3. Формирование правильной осанки 4. Развитие статического равновесия |
| | 4 | 23-24 | Сильные ножки | 1. Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений 2. Профилактика плоскостопия 3. Стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушной раковине; стимуляция активных точек, расположенных на подошвах ног |
| август | 1 | 25-26 | Сильные ручки | 1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса 2. Обучение правильному дыханию 3. Разогрев мышц и приведение их в тонус 4. Расслабление мышц |
| | 2 | 27-28 | Движение – это жизнь | 1.Укрепление мышц туловища 2. Обучение правильному дыханию 3.Тренировка умения снимать напряжение в теле |
| | 3 | 29-30 | Зарядка для зверей | 1. Исправление имеющихся нарушений, их коррекция 2.Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины 3.Обучение правильному распределению воздуха |
| | 4 | 31-32 | Улучшай настроение | 1.Тренировать навык восстановления носового дыхания 2.Улучшение дренажной функции легких 3.Влиять на обменные процессы 4.Усиление гибкости позвоночника, укрепление мышц спины |
| сентябрь | 1 | 33-34 | Березки | 1.Закрепление навыка дыхания через нос, подготовка к выполнению более сложных дыхательных упражнений 2.Укрепление мышц позвоночника 3.Укрепление всего тела, способствование формированию грациозности 4. Воздействие на акупунктурные точки головы |

Продолжение приложения 3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|---|-------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 2 | 35-36 | Приосанимся | 1.Координация движений рук дыхательным движениям грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох) 2. Развитие и укрепление мышц пальцев стопы и голени 3. Укрепление мышц спины улучшение кровообращения позвоночника |
| | 3 | 37-38 | Веселый танец | 1. Координация движений рук и дыхательных движений грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох) 2.Укрепление мышц тазового пояса и бедер 3. Развитие динамического равновесия |
| | 4 | 39-40 | Бегай, прыгай, улыбайся | 1. Профилактика простудных заболеваний 2. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращения позвоночника 3. Укрепление мышц ног |
| октябрь | 1 | 41-42 | Тишина | 1.Укрепление дыхательного тракта 2.Укрепление мышц спины 3.Выполнение сложных в координационном отношении упражнений |
| | 2 | 43-44 | Дует ветерок | 1. Формирование ритмичного вдоха и выдоха 2. Выполнение упражнений под музыку 3. Закрепление упражнений на развитие координации |
| | 3 | 45-46 | Йог | 1. Формирование правильной осанки 2. Развитие статического и динамического равновесия 3. Активизация биологических точек организма |
| | 4 | 47-48 | Комплексное итоговое занятие | Педагогическое тестирование |

Характеристика методики с использованием фитболов

В современном обществе наметилась тенденция использования разнообразных нетрадиционных, и, в некотором роде, инновационных средств физической культуры на занятиях с детьми дошкольного возраста. В то же время, исследования показывают, что состояние здоровья детей и уровень их физической подготовленности оставляет желать лучшего. Актуальной является проблема поиска современных средств физической культуры как фактора физического развития ребенка.

Фитбол является одним из современных направлений физической культуры с использованием больших гимнастических мячей – фитболов, упражнения на которых доступны детям всех возрастных категорий. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны, эффективность занятий с использованием фитболов объясняется комплексным воздействием: развитием двигательных способностей, в том числе координационных; профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, повышением физической подготовленности, регулированием психоэмоционального состояния и т. д.

Целью программы с использованием фитболов являются:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- поддержание защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОО;
- мотивирование интереса к занятиям физической культурой.

Программа характеризуется большим разнообразием задач:

1. Образовательные задачи:

- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые в различных жизненных условиях, обогащать двигательный опыт;
- ✓ следить за сохранением правильной осанки, равномерного дыхания;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- ✓ учить детей чувствовать свое тело;
- ✓ вырабатывать равновесие, координацию движений.

2. Развивающие задачи:

- воспитывать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать способности ориентироваться в пространстве.

3. Воспитательные задачи:

- прививать ребенку желание заботиться о своем здоровье посредством применения специальных упражнений;

Продолжение приложения 4

- развивать и корректировать основные виды движений, серии движений, музыкально – ритмических движений;
- особое внимание обращать на состояние психических функций и компоненты деятельности;
- совершенствовать психомоторику;
- формировать эмоционально – волевую сферу и личностные качества.

4. Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- развивать гибкость, выносливость;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- способствовать профилактике заболеваний, психомоторного, эмоционального, речевого и общего психического состояния занимающихся.

Методика, разработанная для детей дошкольного возраста с использованием фитболов, построена на общедидактических принципах: систематичности, доступности, прогрессивности, безоценочной деятельности, сознательности и активности, творческой деятельности.

Структура разработки: предлагаемая методика предназначена для детей дошкольного возраста от трех до шести лет, срок реализации - 6 месяцев (с мая по октябрь). Для каждой возрастной группы был определен режим работы в соответствии с действующими нормативными требованиями, в связи с этим установлена следующая продолжительность занятий для возрастных групп:

3 года – 10-15 минут

4 года – 15-20 минут

5 лет – 20-25 минут

6 лет – 25-30 минут

Разработанная методика с использованием фитболов предполагала проведение в течение недели 2-х занятий во второй половине дня в качестве вариативной части основной программы. Применение фитболов позволяет значительно варьировать нагрузку в зависимости от физиологических возможностей детей. Важную роль в мотивации детей дошкольного возраста играет эмоциональный компонент: фитбол воспринимается детьми как игровой фактор.

Освоение дошкольниками предложенной методики осуществлялось в несколько этапов:

1. упражнения, направленные на ознакомление с формой и свойствами фитбола;
2. упражнения, содержащие игровые задания для формирования правильной посадки на мяч, обучение основным исходным положениям на мяче;

3. упражнения, с использованием предметов;
4. занятия на основе эстафет, подвижных игр;
5. комплексные занятия, в основе которых используются элементы, направленные на закрепление материала.

Изучение комплексов осуществлялось дифференцированно по возрастным группам. Наиболее простые из них выполнялись в исходном положении, сидя на фитболе, а также стоя без него.

Ожидаемые основные результаты реализации методики:

- повышение уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста;
- улучшение качества учебно-воспитательного процесса в ДОО на основе внедрения в практическую деятельность методик физического воспитания дошкольников с привлечением нетрадиционных средств;
- структура мотивационно-потребностной сферы дошкольников, обеспечивающая необходимые условия для активного и сознательного отношения детей к занятиям физической культурой;
- достижение детьми высокого уровня развития основных физических качеств, способствующих эффективному освоению методики обучения и воспитания дошкольников в ДОО;

Планирование физкультурных занятий с использованием фитболов для детей дошкольного возраста

| Месяц | Нед. | № зан. | Содержание | | | |
|-------|------|--------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| май | 1 | 1-2 | Знакомство с фитболом, его формой и свойствами | Знакомство с фитболом, его формой и свойствами | Знакомство с фитболом, его формой и свойствами | Знакомство с фитболом, его формой и свойствами |
| | 2 | 3-4 | Упр. с фитболом в положении стоя и сидя | Упр. с фитболом сидя на нем | Упр. с фитболом в движении | Упр. с фитболом, основные положения |
| | 3 | 5-6 | Упр. с фитболом из положения лежа на спине | Упр. с фитболом из положения лежа на животе | Упр. с фитболом из положения лежа на спине и животе | Упр. с фитболом из положения лежа и сидя |
| | 4 | 7-8 | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала |
| июнь | 1 | 9-10 | Упр. на равновесие сидя на мяче | Упр. на равновесие сидя на мяче с маленькими мячами | Упр. на равновесие сидя на мяче с флажками | Упр. на равновесие сидя на мяче с гантелями |
| | 2 | 11-12 | Упр. на равновесие стоя | Упр. на равновесие стоя и в движении | Упр. на равновесие стоя с предметами | Упр. на равновесие стоя с гантелями |
| | 3 | 13-14 | Упр. на развитие ловкости (лежа животом на мяче) | Упр. на развитие ловкости (лежа животом на мяче), с привлечением предметов | Упр. на развитие ловкости (лежа животом и боком на мяче) | Упр. на развитие ловкости (лежа животом на мяче), с использованием мячей и гантелей |

| | | | | | | |
|----------|---|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | 4 | 15-16 | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала | Закрепление пройденного материала |
| июль | 1 | 17-18 | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении |
| | 2 | 19-20 | Занятия на основе эстафет |
| | 3 | 21-22 | Подв. игры с фитболом |
| | 4 | 23-24 | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие |
| август | 1 | 25-26 | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении |
| | 2 | 27-28 | Занятия на основе эстафет |
| | 3 | 29-30 | Подв. игры с фитболом |
| | 4 | 31-32 | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие |
| сентябрь | 1 | 33-34 | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении |
| | 2 | 35-36 | Занятия на основе эстафет |
| | 3 | 37-38 | Подв. игры с фитболом |
| | 4 | 39-40 | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие |
| октябрь | 1 | 41-42 | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении | Упр. в движении |
| | 2 | 43-44 | Занятия на основе эстафет |
| | 3 | 45-46 | Подв. игры с фитболом |
| | 4 | 47-48 | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие | Комплексное итоговое занятие |

В процессе занятий с использованием фитболов следует:

- 1) ознакомить детей с разными видами фитболов;
- 2) научить правильно сидеть на фитболах;
- 3) научить покачиваться и прыгать на фитболах;
- 4) научить выполнять упражнения в разных И.п.: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т. д.;
- 5) укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- 6) формировать и закреплять навык правильной осанки;
- 7) тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность;
- 8) поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других;
- 9) побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.

При решении основных задач, следует соблюдать следующие практические рекомендации:

- ✓ Фитбол должен соответствовать росту ребенка.

Продолжение приложения 4

- ✓ В помещении для занятий должны быть соблюдены меры безопасности (отсутствие острых углов, скользких полов, нагромождений).
- ✓ В процессе изучения упражнений физическую деятельность строить от простого к сложному.
- ✓ Не допускать физических и эмоциональных перегрузок, чередовать выполнение упражнений с проведением дыхательных упражнений, игр малой подвижности.
- ✓ Физическую нагрузку соизмерять в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями дошкольников.
- ✓ Строго соблюдать технику выполнения заданий, учить детей самостраховке.
- ✓ В заключительной период занятия целесообразно включать игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабления.
- ✓ Для постепенного и правильного выполнения упражнений рекомендуется проводить обучение по этапам: от простых упражнений и простых и. п., до сложнокоординационных задач.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар
«Детский сад № 130»

В.В. Литвиненко

« 20 » 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор –
проректор по учебной работе
Кубанского государственного
университета физической
культуры, спорта и туризма
профессор

А.А. Тарасенко

2022 г.



Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма первый проректор – проректор по учебной работе, профессор А.А. Тарасенко и заведующий МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 130» В.В.Литвиненко, составили настоящий акт о том, что Стоякина Татьяна Владимировна, автор работы «Содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с преимущественным использованием индивидуальных мобильных средств», внесла в практику физического воспитания детей дошкольного возраста следующие рекомендации и предложения:

| Фамилия, имя, отчество автора | Наименование предложения | Эффект от внедрения |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоякина Татьяна Владимировна | Было предложено использовать вариативную часть программы по физическому воспитанию для развития координационных способностей, с помощью нетрадиционных средств физического воспитания. Для этих целей была использована программа «Здоровый малыш» | 1. Совершенствуются физические способности (гибкость, выносливость, скорость, координация); 2. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; 3. Созданы условия для положительного психоэмоционального состояния детей 4. Повысился интерес к физкультурным занятиям. |

От группы исполнителей:
автор-разработчик

Т.В.Стоякина

От организации заказчика:
заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 130»

В.В.Литвиненко

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар
«Детский сад № 93»


А.С. Дейнека
«12» мая 2012 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор –
проректор по учебной работе
Кубанского государственного
университета физической
культуры, спорта и туризма
профессор


А.А. Тарасенко
«12» мая 2012 г.

Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма первый проректор – проректор по учебной работе, профессор А.А. Тарасенко и заведующий МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 93» А.С. Дейнека, составили настоящий акт о том, что Стоякина Татьяна Владимировна, автор работы «Содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с преимущественным использованием индивидуальных мобильных средств», внесла в практику физического воспитания детей дошкольного возраста следующие рекомендации и предложения:

| Фамилия, имя, отчество автора | Наименование предложения | Эффект от внедрения |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоякина Татьяна Владимировна | Было предложено использовать вариативную часть программы по физическому воспитанию для развития координационных способностей, с помощью индивидуальных средств мобильности. Для этих целей было разработано методическое пособие «С движением по жизни» | 1. Укрепление физического и психологического здоровья. 2. Повышение координационных способностей, повышение спортивного интереса. 3. Формирование чувства командной сплоченности и любви к спорту, целеустремленности, эмоционально волевых качеств, выносливости, развитие навыков взаимодействия. |

От группы исполнителей:
автор-разработчик



Т.В. Стоякина

От организации заказчика:
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 93»



М.В. Ващилина

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар

«Центр – детский сад № 173»

А.В.Тютрина

« 11 » мая 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор –
проректор по учебной работе
Кубанского государственного
университета физической
культуры, спорта и туризма
профессор

А.А.Тарасенко

« 10 » апреля 2022 г.

Акт

внедрения результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма первый проректор – проректор по учебной работе, профессор А.А. Тарасенко и заведующий МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 173» А.В.Тютрина, составили настоящий акт о том, что Стоякина Татьяна Владимировна, автор работы «Содержание процесса развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с преимущественным использованием индивидуальных мобильных средств», внесла в практику физического воспитания детей дошкольного возраста следующие рекомендации и предложения:

| Фамилия, имя, отчество автора | Наименование предложения | Эффект от внедрения |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоякина Татьяна Владимировна | Было предложено использовать вариативную часть программы по физическому воспитанию для развития координационных способностей. Для этих целей была разработана методическая разработка «Фитбол в детском саду» | 1. Повышение уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста 2. Достижение детьми высокого уровня развития основных физических качеств, способствующих эффективному освоению методики обучения и воспитания дошкольников в ДОО 3. Расширение запаса жизненно необходимых двигательных умений и навыков. |

От группы исполнителей:
автор-разработчик

Т.В.Стоякина

От организации заказчика:
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 173»

Лантушко Н.А.