

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ФЕДОРОВИЧ МАРИНА ОЛЕГОВНА

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Направление подготовки 49.06.01. – физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
заведующий кафедрой
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Руководитель программы подготовки
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Научный руководитель
доктор пед. наук, профессор
М.Г. Янова _____
(подпись)

Красноярск 2021

Работа выполнена на кафедре методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Янова Марина Геннадьевна

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор

Пономарев Василий Викторович

доктор педагогических наук, профессор

Кудрявцев Михаил Дмитриевич

В современных исследованиях координационные способности рассматриваются как ведущая функция моторного развития детей дошкольного возраста.

Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных организациях, проблема совершенствования двигательных способностей детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями. Особую актуальность проблеме развития двигательных способностей дошкольников придает то, что ее изучение связано с разработкой фундаментальных вопросов психологии и педагогики: связи обучения и развития ребенка и психологической теории способностей.

Вопросом развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники. Результаты исследований В.К. Бальсевича [1, с.208], Л.Н. Волошиной [3, с.36-41], В.И. Лях [21, с.169], Т.И. Осокиной [22, с.304], Ю.К. Чернышенко [26, с.3] свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

По мнению Э.Э. Сейтвелиевой [23, с.54-56] подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому значительную роль приобретают вопросы повышения общего физического развития, развития необходимых физических качеств, воспитание личностных свойств у детей

дошкольного возраста. Внутреннее противоречие этого процесса, согласно А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину, заключается в том, что двигательная деятельность, в которой происходит развитие двигательных способностей, в дошкольном возрасте не сформирована. У ребенка, с одной стороны, есть потребность в двигательной деятельности, с другой стороны, отсутствуют психологические механизмы ее осуществления: мотивы, навыки, умения и т.п.[34, с.384].

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста. По мнению И. Ю. Торской, В. В. Воронковой [6, с.144] серьезные отклонения моторики дошкольников распространяются на сферу координационных проявлений. Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развития физических способностей.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОО, нацелены на развитие двигательных способностей дошкольников. Использование на организованно образовательной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, создает условия для развития координационных способностей. Следовательно, **актуальность исследования обусловлена поиском педагогических возможностей развития координационных способностей в дошкольный период детства.**

Объект исследования – процесс развития координационных способностей дошкольников в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предмет исследования – технология развития координационных способностей дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования – разработать и экспериментально

апробировать технологию развития координационных способностей у детей дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования: процесс развития координационных способностей у дошкольников будет результативным, если поэтапно осуществлять технологию обучения новым движениям, с постепенным увеличением их координационной способности с выделением на каждом этапе определенных структурных компонентов (задачи, содержания, методов, средств, организационных условий, результатов).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Изучить теоретический и практический опыт, накопленный в научной литературе по проблеме исследования
2. Разработать и экспериментально апробировать модель технологии развития координационных способностей детей дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации.
3. Выявить результативность применения модели технологии развития координационных способностей детей дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования;
2. Анализ содержания программ для дошкольных образовательных организаций (физическое развитие);
3. Моделирование, объект исследования проектируется на определенную, описательную, модель;
4. Педагогический эксперимент;
5. Наблюдение, с целью получение определенной информации о качестве уровня развития координационных способностей;
6. Количественный и качественный анализ полученных данных.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида» №142 города Красноярска, «Детский сад комбинированного вида» №257 города Красноярска

1. Обоснование модели и технологии развития координационных способностей у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

В нашей работе под технологией понимается – программа действий; последовательная деятельность воспитателя, каждый этап которой направлен на достижение определенных задач (с помощью целесообразных методов, средств, форм в конкретных условиях среды), которые в своей совокупности ориентированы на достижение поставленной цели.

В разработке модели исходили из того, что она состоит из трех последовательных этапов:

- подготовительного,
- реализационного
- аналитико-результативного.

Каждый этап предусматривает выделение определенных структурных компонентов:

- задач,
- содержания деятельности воспитателя,
- методов и средств,
- организационных форм,
- условий,
- результатов.

1. Подготовительный этап технологии развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (2018-2019).

Задачи:

На этом этапе планируется проведение диагностики уровня

развития координационных способностей дошкольников по таким показателям:

- быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для этого использовались задания образовательной программы дошкольного образования «Истоки» Парамонова Л.А. (Прилож. 1).

Для определения уровня координационных способностей детей планируем использовать следующие задания:

1. Сохранение статического равновесия, стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой).

2. Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой»).

3. Подбрасывание и ловля мяча.

Следующим шагом является анализ полученных результатов диагностики, на основании которого необходимо определиться с основными направлениями работы по развитию координационных

способностей детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, разработать план деятельности воспитателя на следующем этапе.

Деятельность по развитию координационных способностей детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации осуществлялась по направлениям:

- развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать

оптимальный вариант решения;

- развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для развития быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения планируются спортивные подвижные игры, игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за мной!»,

«Кто быстрее?», «Колдуны, колдуньи», «Ловишка с мячом», «Тройки дружбы», «Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча».

Для развития способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия планируются: задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперед-назад); «Ласточка»,

«Цапля»; упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед); подвижные игры: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка». Для развития способности выполнять сложные по своей двигательной структуре

действия, комбинации планируются проведение комплексных авторских упражнений из серии «Степ-аэробика».

Проведение основной работы по развитию координационных способностей детей дошкольного возраста осуществлялось в три этапа с использованием методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Содержание деятельности воспитателя на подготовительном этапе: проведение диагностических занятий, разработка собственного плана работы для реализационного этапа.

Методы и средства: наблюдение, бланки для фиксации результатов наблюдения, слово.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия подготовительного этапа: помещение, время, комплекс диагностических заданий.

Результаты: данные про развитие координационных способностей детей дошкольного возраста, план работы.

2. Реализационный этап технологии развития координационных способностей у детей дошкольного возраста (2019-2020).

Задачи:

На этом этапе планируем реализовать деятельность, согласно выделенных направлений и разработанного плана.

Содержание деятельности воспитателя на реализационном этапе: включение детей в деятельность по развитию координационных способностей, проведение занятий, согласно разработанного плана.

Методы и средства: объяснение, похвала, игра, упражнение, слово.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия реализационного этапа: помещение, время, методический материал.

Результаты: реализация плана работы по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста.

3. Аналитико-результативный этап технологии развития координационных способностей детей дошкольного возраста (2021).

Задачи:

На этом этапе: провели диагностику развития координационных способностей дошкольников после внедрения реализационного этапа технологии с использованием того же диагностического инструментария, что и на подготовительном этапе, проанализировать полученные данные, сравнить их с результатами первичной диагностики, усовершенствовать отдельные составляющие этапов технологии.

Содержание деятельности воспитателя на аналитико-результативном

этапе: диагностика развития координационных способностей дошкольников, анализ полученных результатов; коррекция отдельных составляющих технологии.

Методы и средства: наблюдение, слово, бланки для фиксации результатов наблюдения.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия аналитико-результативного этапа: помещение, время, диагностический инструментарий, результаты диагностики до и после реализационного этапа.

Результаты: результаты диагностики, рекомендации по совершенствованию дальнейшей деятельности в направлении развития координационных способностей дошкольников.

Таким образом, технология развития координационных способностей дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности представлена тремя этапами: подготовительным, реализационным, аналитико-результативным, каждый из которых содержит: задания, содержание деятельности воспитателя, методы и средства, условия, результаты.

2. Анализ уровня развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Диагностика уровня развития координационных способностей дошкольников проводилась по таким показателям:

- быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для диагностики использовались задания по выявлению уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста

образовательной программы дошкольного образования «Истоки» (Прилож. 1).

В эксперименте приняло участие 40 детей дошкольного возраста, которые являются воспитанниками Муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида» №142 города Красноярска, «Детский сад комбинированного вида» №257 города Красноярска

Таблица 1.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (2 чел.)	20% (4 чел.)
Средний	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)
Низкий	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 10 детей в контрольной группе, что составляет 50% и 8 ребенка в экспериментальной.

Результаты представим графически (рис.1).

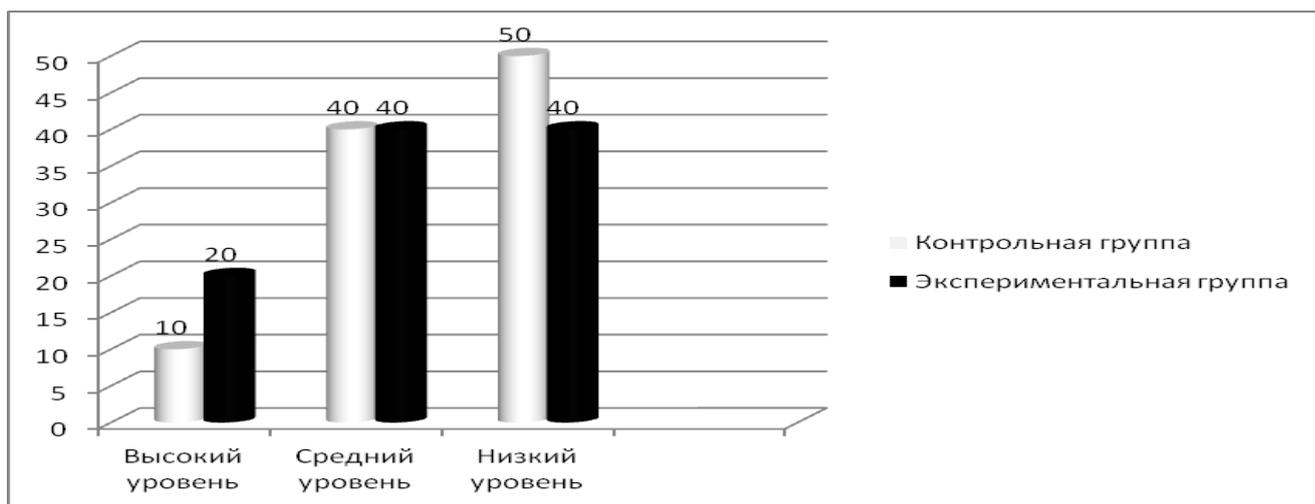


Рис.1. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения».

В результате диагностики уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты.

Таблица 2.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
Высокий	20% (4 чел.)	20% (4 чел.)
Средний	40% (8 чел.)	30% (6 чел.)
Низкий	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 8 детей в контрольной группе, что составляет 40% и 10 детей в экспериментальной.

Результаты представим графически (рис.2).

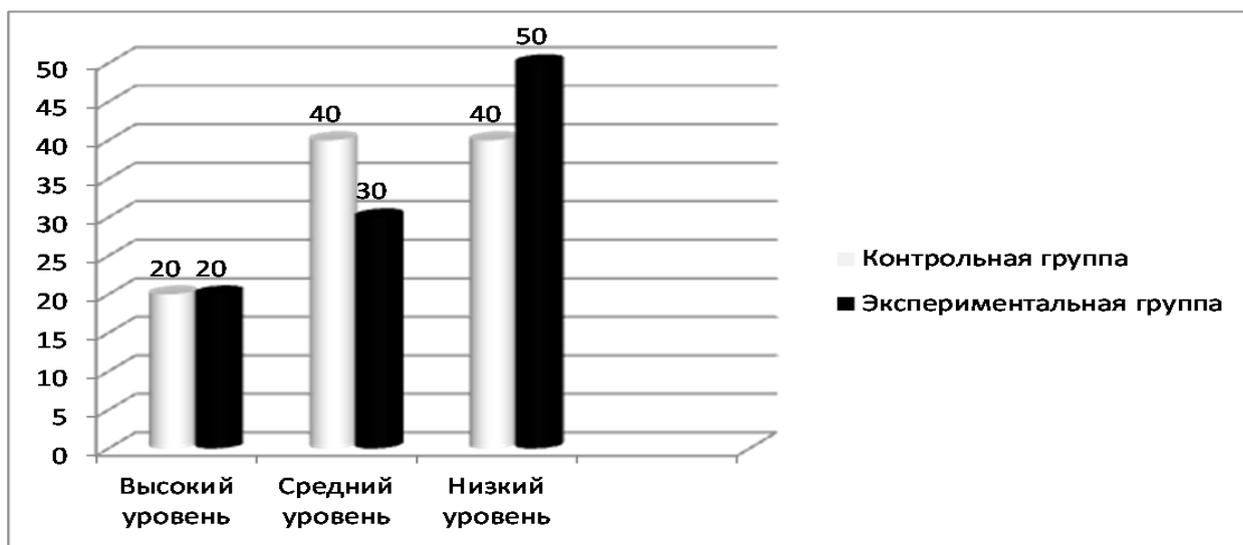


Рис.2. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации».

В результате диагностики уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты.

Таблица 3.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
Высокий	-	-
Средний	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)
Низкий	60% (12 чел.)	50% (10 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 12 детей в контрольной группе, что составляет 60% и 10 детей в экспериментальной, что составляет 50%.

Результаты представим графически (рис.3).

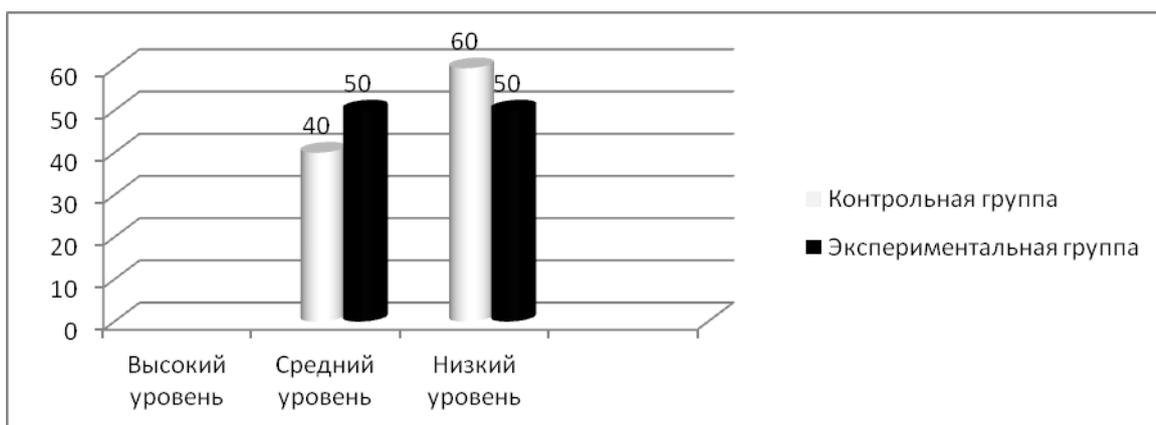


Рис.3. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия».

Приведем показатели уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по трем показателям.

Таблица 4.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (2 чел.)	20% (4 чел.)
Средний	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)
Низкий	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)

Так, в контрольной группе у большинства детей зафиксирован низкий уровень развития координационных способностей (50%), 40% отнесено к среднему, и 10% — к высокому. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 40%, среднем — 40%, высоком — 20% детей.

Результаты представим графически (рис.4).

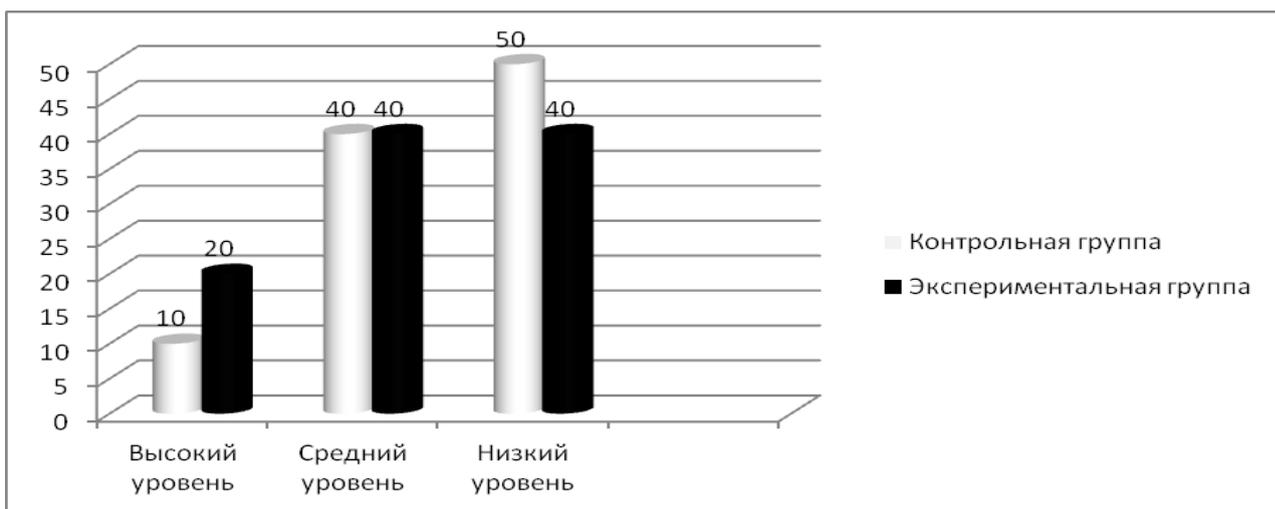


Рис.4. Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Реализационный и аналитико-результативный этапы технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

На реализационном этапе работа осуществлялась согласно разработанной технологии (Прилож.2) и была направлена на:

- развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;
- развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Работа по развитию координационных способностей проводилась при соблюдении таких педагогических условий как: четкая организация и

разумное использование приемов, новшеств, соответствующих интересам детей; обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий.

В своей работе по развитию координационных способностей детей дошкольного возраста руководствовались следующими принципами:

- принципом развивающего обучения,
- принципом воспитывающего обучения,
- принципом последовательности и систематичности,
- принципом сознательности и активности детей,
- принципом индивидуального подхода,
- принципом дифференцированного подхода.

Работа по развитию координационных способностей организовывалась в три этапа, на которых использовалось оптимальное соотношение методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения

Цель первого этапа заключалась в обогащении двигательного опыта, формировании осознанного выполнения физических упражнений, быстроты усвоения сложного координационного действия.

На данном этапе использовался метод стандартно-повторного упражнения для разучивания новых сложно координируемых двигательных действий. Эффективным являлся прием наглядного показа образца движений и словесного сопровождения двигательных действий. Для осмысленного и технически правильного выполнения движений детям давалось задание выполнить движение в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них под музыкальное сопровождение.

Цель второго этапа была ориентирована на совершенствование двигательных навыков, активизацию мысле-деятельностных способностей воспитанников. По мере того, как дети начинали уверенно выполнять усваиваемые двигательные действия, нами применялся метод переменного

(вариативного) упражнения.

Третий этап был направлен на формирование способности творчески использовать двигательный опыт детьми, включая разучиваемые подвижные игры и упражнения в физкультурные праздники и развлечения. Многообразие подбора и расстановки оборудования давало возможность ребятам продуктивно обыгрывать его в процессе занятий, а также во время свободной двигательной деятельности.

На каждом занятии решался комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Упражнения на развитие координационных способностей были включены во все части физкультурных занятий, в зависимости от решаемых задач.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей позволял наблюдать за индивидуальным выполнением координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот способ хорош при выполнении циклических и ациклических локомоций, акробатических упражнений, заданий с длинной скакалкой, на равновесие, проведение эстафет. Работа организовывалась в 2-3 потока.

Групповая форма занятий предполагала выполнение определенных координационных упражнений каждой группой. Закончив упражнение, группы почасовой или против часовой стрелки, переходили на следующее место занятий. По сигналу воспитанники начинали очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции.

Для развития быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения нами были проведены спортивные подвижные игры, игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за мной!», «Кто быстрее?», «Колдуны, колдуньи», «Ловишка с мячом», «Тройки дружбы», «Эстафета с гимнастической палкой»,

«Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча».

Для развития способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия детям давались задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперед-назад), а также задания «Ласточка», «Цапля». Кроме этого с детьми проводились упражнения на уменьшенной площади опоры. Так, ребенок, стоя на кубе, должен был присесть и выпрямиться. Аналогичное задание необходимо было выполнить стоя на бруске на одной ноге, которое постепенно усложнялось введением новых движений, например, вытягиванием другой ноги вперед.

С детьми также в рамках данного направления проводились такие игры как: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка».

Приведем обобщенные результаты, подученные в результате анализа данных диагностики после проведения эксперимента и до его проведения. Результаты диагностики уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» были получены следующие результаты и отображены в таблице 5.

Таблица 5.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (4 чел.)	40% (8чел.)	10% (2 чел.)	30% (6 чел.)

Средний	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)
Низкий	40% (8 чел.)	20% (4 чел.)	50% (10 чел.)	30% (6 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что в контрольной группе динамика не существенная, в экспериментальной увеличилось число детей на высоком уровне 30% и уменьшилось на 20% на низком.

Результаты представим графически (рис.5).

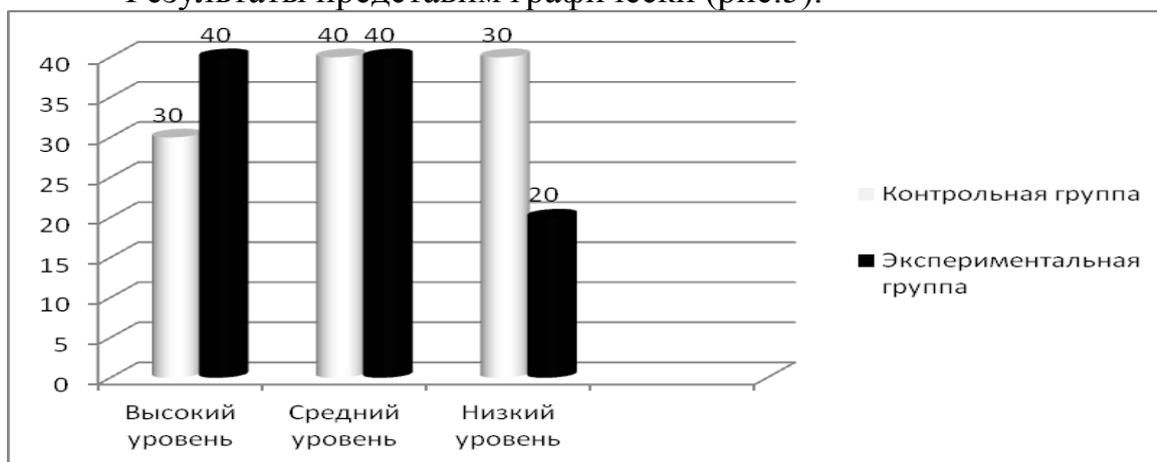


Рис.5. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» после эксперимента.

В результате диагностики уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты. Таблица 6.

Таблица 6.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (4 чел.)	40% (8чел.)	20% (4 чел.)	20% (4 чел.)

Средний	30% (6 чел.)	40% (8 чел.)	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)
Низкий	50% (10 чел.)	20% (4 чел.)	40% (8 чел.)	30% (6 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 20%, на среднем – на 10% и уменьшилось на 30% на низком. В контрольной группе так же наблюдались положительные, менее существенные изменения.

Результаты представим графически (рис.6).

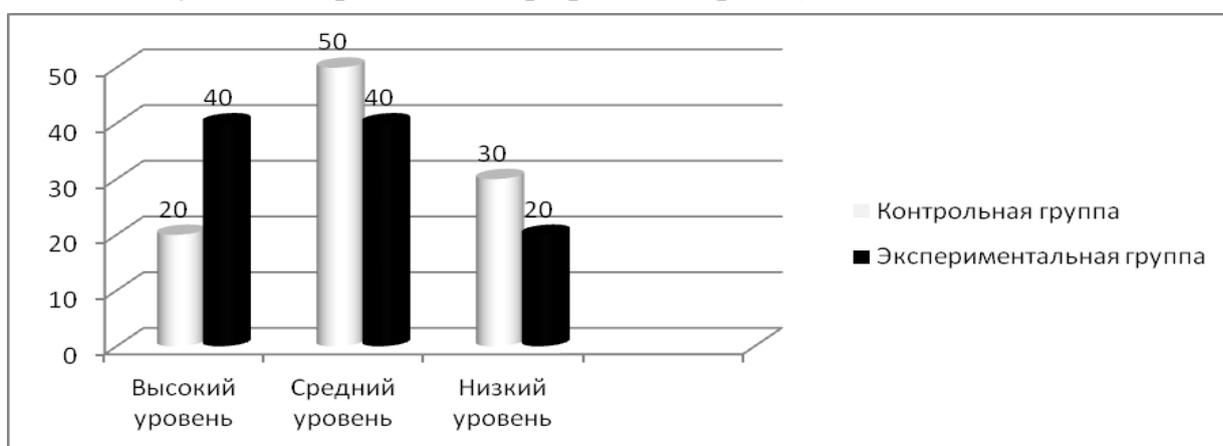


Рис.6. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента.

В результате диагностики уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты Табл.7.

Таблица 7.

Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
---------	--------------------------	--------------------

	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	-	30% (6чел.)	-	10%(2 чел.)
Средний	50% (10 чел.)	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)
Низкий	50% (10 чел.)	20% (4 чел.)	60% (12 чел.)	40% (8 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 30%, и уменьшилось на низком – на 30%. В контрольной группе высокий и средний уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» увеличился на 10%, а низкий снизился на 20%.

Результаты представим графически (рис.7)

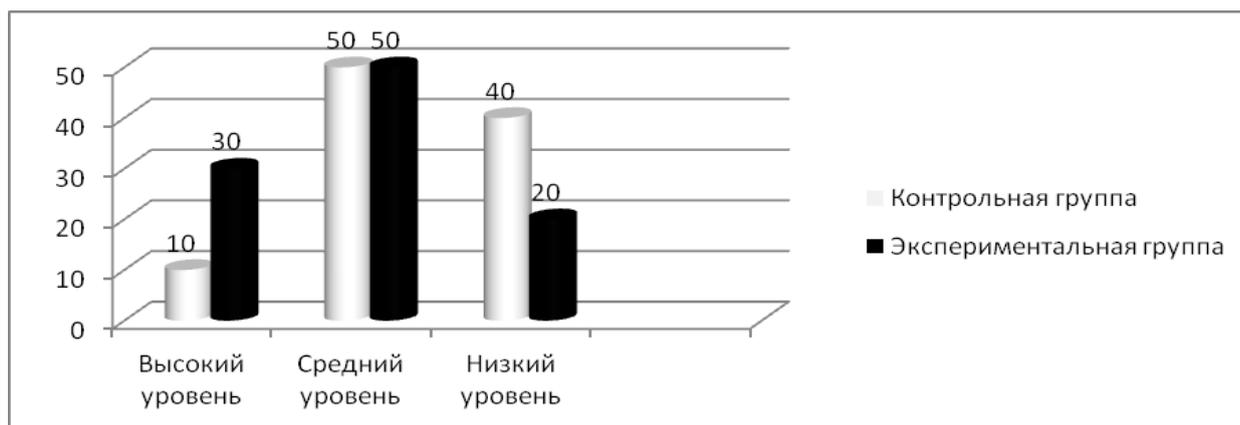


Рис.3. Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» после эксперимента.

Приведем показатели уровня координационных способностей детей дошкольного возраста по трем показателям Табл.8.

Таблица 8.

Уровень развития координационных способностей
детей дошкольного возраста до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	10% (2 чел.)	40% (8 чел.)	10% (2 чел.)	10% (2 чел.)
Средний	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)	50% (10 чел.)
Низкий	50% (10 чел.)	10% (2 чел.)	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)

Так, в контрольной группе изменения произошли, но они менее существенны, чем в экспериментальной группе. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 30% (было 50%), среднем – 50%, что на 10% больше, чем до проведения эксперимента, высоком – 40% (было 20%).

Результаты представим графически (рис.8).

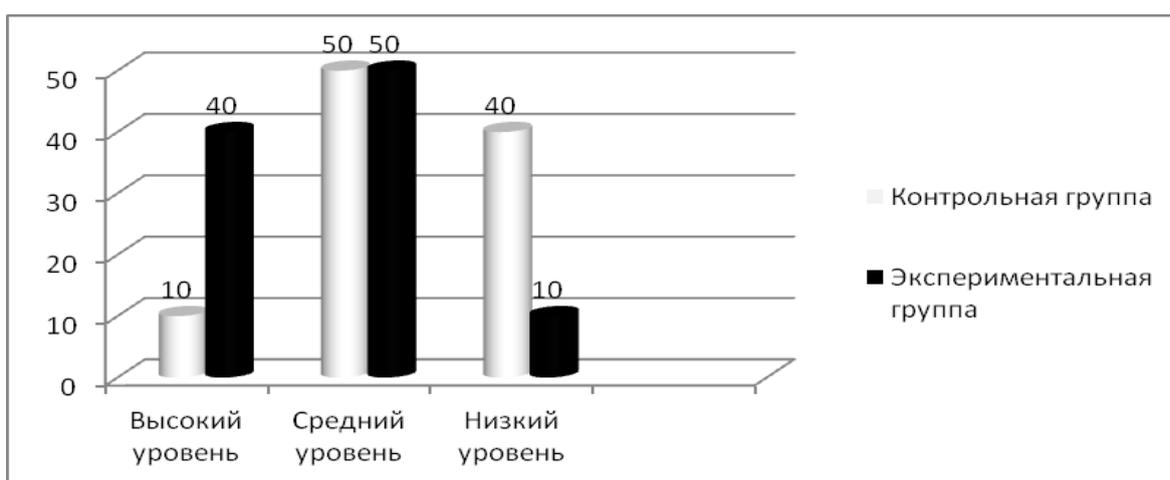


Рис.8. Уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста после экспериментальной работы.

Вывод.

1. Изучив теоретический и практический опыт, накопленный в педагогике по проблеме исследования можно сделать вывод, что физическое развитие детей дошкольного возраста находится в критической ситуации. Необходимы меры по повышению качества физкультурного образования детей дошкольного возраста.
2. Разработана и экспериментально апробирована модель технологии развития координационных способностей детей дошкольного возраста в физкультурно -оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации, которая позволит существенно повысить дошкольное физкультурное образование.
3. Таким образом, опираясь на результаты контрольного этапа эксперимента, можно сделать вывод, что экспериментальная работа по развитию координационных способностей у дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности необходима. В ходе экспериментальной деятельности зафиксировали повышение уровня перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями. У детей дошкольного возраста повысилось умение выбрать оптимальный вариант решения, способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации. Во время аналитико-результативного этапа убедились, что у дошкольников повысилась способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует развитию координационных способностей у детей, помогает дошкольникам развивать самостоятельность, повышает у них мотивацию к занятиям по физическому развитию.

Приложения

Приложение 1

Задания для диагностики координационных способностей детей дошкольного возраста по программе «Истоки»

◆ Сохранение статического равновесия, стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой)

Проба позволяет получить объективную информацию о состоянии функции равновесия. Она проста и доступна для использования воспитателем.

Содержание задания: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги. Стопы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз, ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 15 до 20 с.

Ребенку предлагаются 2 попытки. Задание выполняется в спокойной обстановке. Взрослый фиксирует время стояния с помощью секундомера. Учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок стоит спокойно от 15 до 20 с, не сдвигает стоп с линии, руки опущены.

Уровень, «близкий к достаточному», — слегка балансирует, покачивается, но стопы с линии не сдвигает.

«Недостаточный» уровень — не может устоять на линии.

◆ Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой») Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенок должен обегать поставленные в ряд препятствия (8 кубиков или набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого

предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

Ребенок встает у контрольной линии старта и по команде «Внимание! Марш!» бежит вперед как можно быстрее, обегая предметы до пересечения линии финиша.

Оценивается время выполнения задания (с помощью секундомера) и учитываются некоторые качественные показатели его выполнения.

«Достаточный» уровень — ребенок выполняет задание в среднем за 5—5,5 с или менее. Во время бега он ловко обегает поставленные предметы, не задевая ни одного из них.

Уровень, «близкий к достаточному», — при выполнении задания бежит несколько медленнее, может слегка задеть или пропустить поставленный предмет.

«Недостаточный» уровень дает более низкие результаты, связанные с замедленной реакцией ребенка на сигнал: во время бега он слишком далеко обегает предметы, в нерешительности останавливается перед ними, справляется с заданием только при условии дополнительного напоминания. В связи с этим время выполнения задания превышает 6—7 с.

Если некоторые дети с первого раза не могут выполнить это задание, целесообразно предложить им его повторно.

◆ Подбрасывание и ловля мяча

Задание характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10—20 раз.

Уровень, «близкий к достаточному», — подбрасывает и ловит мяч неритмично, на небольшую высоту, делает некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

«Недостаточный» уровень — количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Желательно предложить ребенку повторно выполнить задание и в случае успеха поставить соответствующие знаки.

**Упражнения для диагностики координационных способностей детей
дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации»**

Упражнения с несимметричным движением рук

Асимметричные упражнения используются с целью выявления способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации. Они воздействуют локально. Асимметричные упражнения тренируют ослабленные и растянутые мышцы. Например, из исходного положения стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, выполняется следующее упражнение: на противоположной стороне грудного отдела поднимается надплечье и плечо поворачивается вперед и внутрь, лопатка при этом оттягивается кнаружи. В этом движении участвуют надплечье, плечо и лопатка. Поворот туловища не допускается. При выполнении этого асимметричного упражнения происходит растягивание верхней порции трапецевидной мышцы и укрепление лопаточных мышц на стороне сколиоза; укрепление верхней порции трапецевидной мышцы и растягивание лопаточных мышц на

противоположной стороне. Упражнения способствуют выравниванию тонуса мышц, положения надплечий, уменьшению асимметрии стояния лопаток.

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения на гимнастических скамейках доступны для любого контингента занимающихся, варьируется только высота, количество упражнений, продолжительность времени выполнения.

Преимущество упражнений на гимнастических скамейках еще в том, что это динамические упражнения, позволяющие включить в работу весь класс, используя групповой или поточный метод, или значительную группу занимающихся. Упражнения хорошо вписываются в метод круговой тренировки. Не последнее место при умелом подходе занимают упражнения на гимнастических скамейках и с детьми, имеющими отклонения в здоровье, осанке.

1. Перепрыгивание на двух ногах (на время – 20 сек., 30 сек., 45 сек.).
2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног, выполняется в продвижении вперед и на месте.
3. Бег по скамейке сбоку, наступая одной ногой (левой или правой).
4. Одна нога на скамейке, второй переступить вперед, затем назад, потом положение ног меняется. Выполнять на время (15, 20, 30 сек.).
5. Стоя слева от скамейки, выпрыгнуть двумя ногами на скамейку, соскочить вправо.

Упражнения с малым мячом

Эти упражнения с маленьким теннисным мячом дают особенно стойкое укрепление мышц груди, его можно включать в ежедневный комплекс.

Упражнение 1. И.п. – о.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой

рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

**Упражнения для диагностики координационных способностей детей
дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия»**

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов — мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удерживании статистических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры. Упражнения в равновесии помогают регулировать перемещение центра

тяжести тела и мышечные усилия, направляемые на сохранение равновесия.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15 см, высота 30-35см) на носках.
2. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
3. Ходить по скамейке с мешочками на голове, руки в стороны или за спиной.
4. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
5. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой.
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
7. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
8. Ходьба по скамейке на четвереньках.
9. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5раз).
10. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге(считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу.

Упражнения на степе

1. И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно поднимаются руки, над головой, и правая нога, сгибается в колене, затем левая.
2. И. п.: основная стойка, присесть, обнять колени, выпрямиться поднять руки и подняться на носки.

3. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями руками.

4. И. п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

5. И. п.: Сидя на степе скрестив ноги, наклоняется к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

Задания для диагностики координационных способностей детей

дошкольного возраста

Оценка способности к ритму

1. Бег по обручам с ведением мяча.

Вначале ребенок преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Затем, после перерыва, в несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам, установленным. В третьей пробе дошкольник ведет мяч ногами во круг обручей.

2. Подтягивание мяча стопой.

Ребенок стоит в исходном положении (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз.

Упражнения для перестроения

Построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

1. Колонной через одного человека по двум сторонам;

2. Направо, направо перестроение в четыре колонны (2 человека с одной и 2 человека с другой);
3. 2 и 3 колонна ходьба скрестно; 1 и 4 колонна противоходом;
4. Перестроение направо из четырех колонн в одну колонну;
5. Ходьба одной колонной до угла (построение в шеренгу);
6. Ходьба по диагонали;
7. Построение по диагонали в шеренгу.

Упражнения для оценки способности к равновесию

Повороты на гимнастической скамье.

Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, ребенок должен в течение 20 с выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди — один раз влево, другой раз — вправо, не теряя равновесия.

План работы воспитателя по развитию координационных способностей детей дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности

№ п/п	Занятия	Цель	Дата проведения
1	Игра «Третий лишний»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
2	Игра «Голова и хвост»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
3	Игра «Все за мной!»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
4	Игра «Кто быстрее?»,	Развитие быстроты перестройки параметров	Февраль

		движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	
5	Игра «Колдуны, колдуньи»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Февраль
6	Игра «Ловишка с мячом»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Февраль
7	Игра «Тройки дружбы»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Март
8	Эстафета с гимнастической палкой»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в	Март

		связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	
9	Эстафета с прыжками "по кочкам"»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Март
10	Эстафета «Челночная передача мяча».	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Апрель
11	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь
12	Задания с исключением зрительного анализатора	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь

	(присесть, повернуться, иди вперёд-назад);		
13	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь
14	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
15	Задание «Ласточка»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
16	Задание «Цапля»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
17	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе,	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль

	присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)		
18	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
19	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
20	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
21	Упражнения на уменьшенной	Развитие способности к сохранению	Апрель

	площади опоры (стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)	устойчивости при нарушениях равновесия	
22	Игра «Не теряй равновесия»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
23	Игра «Ходьба и бег с картоном на голове»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
24	Игра «Морская фигура»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
25	Игра «Совушка»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
26	Упражнения из серии «Степ - аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Январь
27	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Февраль

28	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Март
29	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Март
30	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Апрель

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ФЕДОРОВИЧ МАРИНА ОЛЕГОВНА

НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Направление подготовки 49.06.01. – физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
заведующий кафедрой
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Руководитель программы подготовки
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Научный руководитель
доктор пед. наук, профессор
М.Г. Янова _____
(подпись)

Красноярск 2021

Введение

Глава 1 Состояние изучаемого вопроса в теории и практике физического воспитания

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

1.2. Особенности развития координационных способностей в период дошкольного детства

1.3. Характеристика, средства и методы развития координационных способностей детей дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

2.2. Методы исследования

Глава 3 Опытно-экспериментальная работа по развитию координационных способностей у дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

3.1. Обоснование модели и технологии развития координационных способностей у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

3.2. Оценка эффективности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ПРИЛОЖЕНИЯ

