ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

ВВЕДЕНИЕ

В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования развитие координации выступает одной из основных задач воспитания и обучения детей дошкольного возраста, от уровня проявления которой зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности.

Н.А. Бернштейн, Б.В. Евстафьев, В.И. Лях, рассматривают координационные способности как возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. П.Ф. Лесгафт определил совокупность координационных способностей как интегральную способность, формирование которой должно быть главной задачей и конечной целью образования человека в сфере физической культуры [6].

В среднем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, и наиболее эффективной в этом отношении является игровая деятельность и ежедневные мероприятия дошкольного образовательного учреждения по оздоровительной работе своих воспитанников.

Оздоровительная работа в ДОУ, включающая комплекс оздоровительных мероприятий с использованием природных факторов (воздуха, солнца и воды) проводится в течение года под руководством медицинской сестры, учитывая здоровье детей и местные условия. Вместе с тем, учитывая сензитивность дошкольного возраста для развития широкого круга координационных способностей, в этом возрасте должно начинаться целенаправленное развитие координационных способностей. Только в этом случае можно обеспечить необходимую общую физическую подготовленность ребенка.

Для игровой деятельности, входящей в комплекс оздоровительной работы ДОУ, характерны разнообразные движения, а именно ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, ведение мяча. Такие разнообразные движения способствуют комплексному развитию, как отдельных видов координационных способностей, так и их сложных сочетаний.

Анализ современных подходов к дошкольному образованию позволил отметить, что содержание работы по развитию координационных способностей и оздоровительная работа ДОУ представлены как отдельные направления, что не учитывает взаимосвязь этих процессов. Значит, имеются достаточные основания для разработки содержания работы, направленной на формирование координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста посредством оздоровительной работы ДОУ.

НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями детьми дошкольного возраста.

В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования развитие координации выступает одной из основных задач воспитания и обучения детей дошкольного возраста, от уровня проявления которой зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности.

Вопросы развития координационных способностей рассматриваются в работах таких ученых как А.Г. Карпеева, Ю.Ф. Луури, А.В. Муравьева и других. Так роль координационных способностей в формировании двигательной сферы личности раскрыта в трудах Б.А. Ашмарина, П.Ф. Лесгафта, М.А. Минаевой и других. Они отмечали, что координация, в первую очередь, обеспечивает развитие двигательной функции человека и умения управлять своими движениями, изолировать отдельные действия, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью.

При этом Б.А. Ашмарин делал акцент на том, что координационные способности человека обеспечивают не только управление движениями, но и их согласование, упорядочение в единое целое в соответствии с поставленной задачей [3]. В свою очередь Н.А. Бернштейн указывал на то, что воспитание координационных способностей, выступает необходимой предпосылкой для успешного освоения двигательных действий в целом и сложных их сочетаний. Они обеспечивают большую плотность и вариативность 8 процессов управления движениями, и таким образом способствуют увеличению двигательного опыта [7].

Л.П. Матвеев отмечал необходимость развития координационных способностей для успешной реализации трудовой деятельности: «Грубая сила всё больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям, косные навыки – динамическому богатству двигательных координаций. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования еще больше возрастут...».

Значение координационных способностей в развитии дошкольников показано И.А. Фоминым. По его утверждению они обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил .

Сформированные координационные способности являются необходимым условием для подготовки детей к жизни и труду. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно изменяющихся требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности ребенка в управлении своими движениями.

 Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить несколько определений координационных способностей. Так М.М. Боген, определял координационные способности как способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В.И. Лях рассматривал координационные способности как возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия .

 П.Ф. Лесгафт определил совокупность координационных способностей как интегральную способность, формирование которой должно быть главной задачей и конечной целью образования человека в сфере физической культуры .

В понятийном словаре по теории физической культуры и спорта дано следующее определение координационных способностей. Координационные способности - вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий.

Таким образом, в рамках данного исследования, под координационными способностями понимается интегральная способность оптимального управления и регулировки, как отдельного двигательного действия, так и их сочетаний, обеспечивающая их согласование, упорядочение в единое целое в соответствии с поставленной задачей и быструю корректировку в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

По мнению В.И. Ляха, координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Это определение соответствует пониманию природы координации и ловкости, имеющемуся в трудах Н.А. Бернштейна и согласуется с содержанием, обычно вкладываемым в определения, данные другими авторами. Методист физического воспитания Ю.В. Верхошанский считает, что координация – это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека [7]. И.И. Сулейманов под координационными способностями понимает способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели.

Таким образом, координация – умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными—движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Наибольший интерес для педагогов представляют данные о соотношении в работе симметричных мыщц контралатеральных конечностей, чем в конечном счете определяются многие естественные движения и спортивные упражнения. В этой области разносторонние и интересные исследования проведены Э.И. Кузнецовой и ее сотрудниками. При изучении координации в движениях подтвержден ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детях дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега. Характерно, что это происходило тем раньше, чем меньше был возраст детей. Так, дети трех-четырех лет с большим трудом совершали последовательные прыжки двумя ногами, тогда как в девятилетнем возрасте выполняют это движение почти без ошибок.

Другой характер имеет координация в движениях рук. В опытах Ю.Л.Ряузова показано, что при круговых движениях рук все испытуемые действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая - против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличений, скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела [4].

В результате экспериментальных физиологических исследований ученые пришли к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов

Средний дошкольный возраст наиболее благоприятен для совершенствования координационных способностей [2]. Однако как показал анализ работ В.П. Назарова, у детей дошкольного возраста необходимо учитывать особенности их проявления, а именно нестабильную координацию симметричных движений, формирование двигательных навыков на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а так же неустойчивость скоростных параметров и ритмичности двигательных действий. Учитывая это для оценки развития координационных способностей дошкольников, Л.И.Пензулаева предлагала использовать абсолютные показатели, то есть без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей детей.

По мнению С.Е. Грицаюк развитие координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста зависит от того, насколько детям предоставлена возможность проявлять их, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, стимулировать у ребенка самостоятельность в поиске решения возникающей задачи, проявление инициативы и творчества [1].

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ребенка, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения

Но воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовки, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы – возможность качественно координировать движения.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется зачастую в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее). От этой способности существенно зависит прогресс и в видах спорта со сложным составом двигательных действий.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей среднего дошкольного возраста является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения "изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью" [7].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения различных двигательных техник, а также на их дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в среднем дошкольном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей, тем более, что этот возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Итак, координационные способности представляют собой совокупность специальных и специфических способностей человека, которые интегрируются в общие. Они обуславливают не только успешность выполнения отдельного двигательного действия, но и двигательной деятельности в целом, в зависимости от условий её реализации в среднем дошкольном возрасте.