

Н. В. Макарова
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматривается понятие «координационные качества» в современной системе физического воспитания дошкольников, их роль в формировании двигательных умений и навыков. Приведены результаты комплексной оценки координационных качеств детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: координационные качества, дети дошкольного возраста, педагогическое тестирование.

Введение. Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития. Именно поэтому родители должны создать условия для развития у малышей ловкости, подвижности и ритмичности с раннего детства. Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком двигательных действий. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов. Не менее актуальной является оценка развития координационных качеств детей-дошкольников.

Цель работы: комплексное исследование развития координационных качеств детей старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы. Исследование проводилось на кафедре теории и методики легкой атлетики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»; в Частном образовательном учреждении «Спортивная школа Ушу».

В исследовании приняли участие 10 девочек и 10 мальчиков в возрасте от 6 лет.

Использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, описательная статистика и обобщение полученных результатов исследования.

Педагогическое тестирование проводилось отдельно среди девочек и мальчиков. Для тестирования мы использовали следующие педагогические тесты:

1) полоса препятствий. В соответствии с размерами зала, наличием спортивного инвентаря (резиновый мяч, скамья, легкоатлетические барьеры) полосу комплектовали так, чтобы каждое препятствие требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. По команде «Марш!» стартующий начинает бежать к 1-й станции «Бег по скамье», 2-я станция включает в себя «Бег змейкой» через барьеры, 3-я станция — «Бросок мяча в цель», затем финиширование в месте старта;

2) челночный бег 3×10 м;

3) оценка способности к статическому равновесию. Участник стоит на левой ноге, правая нога согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Тестирование проводится с закрытыми глазами. Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Небольшие колебания туловища допускаются.

Результаты и обсуждение. В современной системе физического воспитания координационные качества определяются как умения человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию, он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [1]. Формирование этого двигательного умения и навыка, а также разностороннее развитие физических качеств — два взаимосвязанных и взаимообусловленных направления физического воспитания. От степени развития соответствующей

щего двигательного качества зависит уровень и качество формируемого двигательного навыка. В то же время для развития координационных качеств большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий [3].

Исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста свидетельствуют, что старшие дошкольники в условиях целенаправленного педагогического воздействия осваивают не только основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), но и сложно координационные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, элементы баскетбола и др.) [3]. Любые двигательные действия связаны с сохранением устойчивого состояния тела. Это обеспечивает нормальное функционирование всех физиологических систем организма, оптимальную амплитуду движений, рациональное распределение мышечных усилий, что приводит к экономичности энергозатрат и повышению эффективности двигательного действия [2].

Поэтому необходимо в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста уделять особое внимание развитию и оценке координационных способностей.

Рассмотрим результаты тестирования координационных качеств (таблица 1).

Таблица 1 — Результаты тестирования координационных качеств среди девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста

Значения	Педагогический тест			
	Полоса препятствий, с	Челночный бег 3 × 10 м, с	Стойка на левой ноге, с	Стойка на правой ноге, с
<i>Девочки</i>				
$M \pm t$	22,8 ± 0,83	12,32 ± 0,23	13,57 ± 3,83	9,57 ± 2,56
Min	20	11,60	2	2
Max	27	13,75	34,31	29,6
<i>Мальчики</i>				
$M \pm t$	21,7 ± 1,24	11,32 ± 0,35	11,71 ± 1,96	7,91 ± 1,98
Min	17	10,40	3	2
Max	28	13,38	20,13	19,63

Примечание. M — среднее арифметическое значение выборки, t — ошибка средних арифметических значений выборки, min — минимальное, max — максимальное значение выборки.

Выводы. В результате теоретического анализа научно-методической литературы определено, что координационные способности дошкольников играют важную роль в физическом воспитании детей и подростков. Их своевременное развитие обеспечивает эффективное формирование двигательных умений и навыков, а также нормальное функционирование всех физиологических систем организма.

Комплексная оценка развития координационных качеств девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста определила начальный уровень их развития до применения экспериментальных комплексов упражнений с применением фитбол-технологий. В двух педагогических тестах (полоса препятствий, челночный бег 3×10 м) отмечена небольшая разница, в то же время в статическом равновесии на одной ноге выявлено значительное отличие в полученных результатах.

The article discusses the concept of the “coordinating of quality” in the modern system of physical education of preschoolers, their role in the formation of motor skills. The results of a comprehensive assessment of the coordination qualities of children of senior preschool age.

Key words: coordination of quality, pre-school children, pedagogical testing.

Список цитируемых источников

1. *Богатырев, В. С.* Методика развития физических качеств юношей : учеб. пособие / В. С. Богатырев. — Киров : КГПИ, 1993. — 75 с.
2. *Назаренко, Л. Д.* Содержание и структура равновесия как двигательного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 1. — С. 54—58.
3. *Родин, Ю. И.* Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. И. Родин. — Тула : [б. и.], 1998. — 24 с.

Материал поступил в редакцию 24.04.2017 г.