

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*В.Г. Шпак
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерава*

В дошкольных учреждениях важно проводить комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, развитие воображения и творческой активности. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом, которые способствуют развитию у ребенка самых разнообразных качеств и способностей. Одним из наиболее востребованных, из которых, по праву считается ловкость.

Вместе с тем, именно игры и упражнения с мячом эффективно способствуют развитию у дошкольников этого важного качества, так как именно ловкость отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладеть новыми движениями [1].

Учитывая ритм современного мира, можно отметить, что прожить в нем успешным, достигающим целей человеком без развитых координационных способностей будет непросто. Именно поэтому современные педагоги должны проявлять инициативу и начинать работать над развитием ловкости у детей в дошкольном возрасте, когда основные качества у них только начинают формироваться. Поскольку развитие ловкости – это важнейший педагогический процесс, который наиболее эффективно осуществляется в старшем дошкольном возрасте, который является сензитивным периодом для создания предпосылок развития у детей координационных способностей [2]. При этом одним из наиболее эффективных и действенных педагогических средств развития ловкости являются именно игры и упражнения с мячом.

Цель исследования разработать систему использования игр и упражнений с мячом как средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовался комплекс методов исследования: анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы; анализ и обобщение передового опыта развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста; педагогическое наблюдение и эксперимент; анкетирование, хронометраж; методы математической статистики. Исследование проводилось старшего дошкольного возраста на базе ГУО «Ясли-сад №57 г. Витебска».

Результаты и их обсуждение. На экспериментальном этапе исследования была использована программа по развитию координационных способностей старших дошкольников в процессе использования игр и физических упражнений с мячом, направленных на развитие координационных способностей.

Программа по развитию координационных способностей старших дошкольников с использованием игр и упражнений с мячом включала занятия, которые проводились в группе фронтально, но с ориентацией на индивидуальный уклон.

Данные занятия проводились 2 раза в неделю, во второй половине дня (всего 32 занятия). В содержание практических занятий входили упражнения для развития координационных способностей с мячом; элементы спортивных и подвижных игр с мячом. При проведении занятий адекватность физической нагрузки определялась по внешним признакам утомления. Допустимая степень нагрузки характеризу-

валась незначительным покраснением кожи лица (выражение его остается спокойным); незначительной потливостью; несколько учащенным, но ровным дыханием; бодрыми движениями, когда само задание дошкольник воспринимал хорошо и выполнял правильно.

При проведении занятий использовался следующий спортивный инвентарь: мячи (разного размера), баскетбольные корзины, напольные корзины, шнур для натягивания, футбольные ворота, обручи, кубики, гимнастические скамейки и мишени.

Кроме того, были определены методические подходы развития координационных способностей старших дошкольников в процессе использования игр и упражнений с мячом: введение новых разнообразных движений; усложнение уже знакомых упражнений; использование новых сочетаний знакомых движений; изменение привычных условий выполнения движений.

С целью определения эффективности проведенной работы в начале и конце исследования было проведено повторное обследование уровня развития координационных способностей.

Исследование уровня развития координационных способностей проводилось с использованием следующих тестовых заданий: челночный бег 10 м на время; полоса препятствий (в задание входят бег по гимнастической скамейке; прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга; подлезание под дугу – высота 40 см); подбрасывание и ловля мяча (количество раз); отбивание мяча от пола (количество раз).

Исследование проходило в период с 01.10.2020 г. по 15.01.2021 г. в несколько этапов.

В результате исследования выявлено, что на начало эксперимента высокий уровень развития координационных способностей был отмечен у 5%, средний – у 49%, низкий – у 46% воспитанников. В конце эксперимента по показателям развития координационных способностей у детей старшей группы определено, что произошел резкий скачок: высокий уровень развития координационных способностей был зафиксирован уже у 42%, а средний – у 58% воспитанников. Выявлено, что движения воспитанников данной группы стали отличаться легкостью, слаженностью, уверенностью и стремительностью. Показателем координационных способностей стало то, что они быстро и без особых трудностей овладевают новыми, более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; способны быстро приспособиться к изменяющейся ситуации, деятельности, добиться четкости в решении двигательных задач, способны ориентироваться в сложной окружающей обстановке, сохранять устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Заключение. Таким образом, проделанная работа, по усовершенствованной методике развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, основу которой составили игры и упражнения с мячом, оказалась более эффективной относительно существующей, традиционной, направленной на развитие ловкости посредством обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям.

1. Данько, Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю.И. Данько //Детская спортивная медицина/ Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева – М.: Медицина. – 1980. – С. 12-15.

2. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Минск: Нарасвета. – 1989. – 176 с.