

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Л.В. Высоцкая, А.А. Бескостова

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация

e-mail: oligarskay@mail.ru

e-mail: asivtsova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с развитием координационных способностей у дошкольников 6-7 лет средствами спортивно-оздоровительного туризма. Представлены экспериментальные данные динамики координационных способностей детей 6-7 лет во время эксперимента.

Ключевые слова: дошкольники, средства спортивно-оздоровительного туризма, комплексы упражнений.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN OLDER PRESCHOOLERS THROUGH SPORTS AND HEALTH TOURISM

L.V. Vysotskaya, A.A. Beskostova

Smolensk State University of Sports, Russian Federation

Abstract. This article examines issues related to the development of coordination skills in 6-7-year-old preschoolers through sports and health tourism. Experimental data on the dynamics of coordination skills in 6-7-year-old children during the experiment are presented.

Keywords: preschoolers, sports and health tourism tools, exercise routines.

В настоящее время повышаются требования к физической подготовленности ребёнка-дошкольника и к его уровню психологической готовности к школе. Необходимо использовать новые формы работы для всестороннего развития детей. Так, развитие координационных способностей возможно с помощью средств спортивно-оздоровительного туризма, который относят к сложно-координационным видам спорта с большим количеством перемещений, постоянной сменой действий, осуществляемых в различных ситуациях.

Цель исследования – выявить влияние средств спортивно-оздоровительного туризма на показатели координационных способностей детей 6-7 лет.

Материал и методы. В сентябре 2024 года были сформированы группы испытуемых из числа посещающих МБДОУ «Детский сад № 75 «Светлячок» города Смоленска: экспериментальная группа – «ЭГ» (n=20) и контрольная группа – «КГ» (n=20). Первое тестирование было проведено в спортивном зале детского сада в сентябре-октябре 2024 года.

В течение учебного года все обучающиеся занимались по программе физического развития основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет, однако в экспериментальной группе были включены в вариативную часть разработанные комплексы упражнений по спортивно-оздоровительному туризму, способствующие развитию координационных способностей. Комплексы упражнений включали в себя: упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке; передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям; упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах), с набивными мячами (бросание и приём в различных исходных положениях); элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперёд).

В мае 2024 года было проведено повторное тестирование с выявлением динамики развития уровня координационных способностей по которым можно судить об эффективности методики проведения занятий по физическому развитию с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма с дошкольниками. Тестирование проводилось в однотипных условиях в тех же местах.

Исследование проходило поэтапно, с изучением проблемы проведения исследования, анализа и обобщения полученных данных, в ходе которых применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Координационные способности детей дошкольного возраста представляет собой возможности управлять движениями в пространстве и времени, согласовывать движения различных частей тела. Они играют ключевую роль в формировании моторных навыков и общей физической подготовки детей. Координационные способности проявляются в различных видах движений: беге, прыжках, метании и других [1].

Задачи по развитию координационных способностей у старших дошкольников включают в себя:

- совершенствование основных движений, двигательных умений и навыков, направленных на ориентацию в пространстве, удержание равновесия;
- развитие чувства ритма;
- воспитание способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой;
- формирование умения применять двигательный опыт в разнообразных ситуациях.

Для развития координационных способностей у старших дошкольников используют разнообразные методы, например: стандартно-повторный метод – для разучивания новых сложных двигательных действий; метод вариативного упражнения – варьирование пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий; игровой метод – выполнение упражнений в ограниченное время, в определённых условиях или с определёнными двигательными действиями и соревновательный метод, который используется, когда дети достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении.

В ходе педагогического исследования для оценки комплексного проявления координационных способностей дошкольников мы использовали следующие тесты: три кувырка вперед; упражнение на координацию; четыре поворота на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге; прыжок с тумбы; ходьба по квадрату.

В таблице 1 представлены показатели координационных способностей в начале эксперимента.

Таблица 1 – Показатели координационных способностей детей 6-7 лет в начале эксперимента

№	Упражнение	До эксперимента		t*
		КГ	ЭГ	
		M ± m	M ± m	
1	Три кувырка вперед (с)	6,0±0,1	6,1±0,2	0,01
2	Упражнения на координацию	3 ± 1,00	3 ± 1,00	-
3	Четыре поворота на гимнастической скамейке (с)	3,3±1,1	3,4±1,2	0,13
4	Стойка на одной ноге (с)	0,34±0,02	0,36±0,01	0,85
5	Прыжок с тумбы	3,89 ± 0,25	3,78 ± 0,27	0,89
6	Ходьба по квадрату	4,49± 1,25	4,51±1,38	0,69

*Граничные значения t – критерия Стьюдента для 5 процентного уровня – 2,06; для 1 процентного – 2,80; для 0,1 процентного – 3, 75

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошли качественные изменения координационных способностей. Так, качество выполнения упражнений в экспериментальной группе стало выше на 12,8% по сравнению с контрольной группой, значительно увеличилось количество детей, удачно выполнивших задание тестов. Снизилось количество допущенных ошибок в экспериментальной группе на 15,2%, в то время как в контрольной группе всего на 3,5%.

Комплексное проявление координационных способностей детей как контрольной, так и экспериментальной группы до начала эксперимента было на среднем уровне. После эксперимента результаты контрольной группы остались на том же уровне (средний – 60%, выше среднего – 23%, ниже среднего – 17%), а в экспериментальной большинство детей (54%) показали результат выше среднего и 12% – высокий, результаты на среднем уровне составили 34%.

В таблице 2 представлены показатели координационных способностей детей 6-7 лет в конце эксперимента.

Таблица 2 – Показатели координационных способностей детей 6-7 лет после эксперимента

№	Упражнение	После эксперимента		t
		КГ	ЭГ	
		M ± m	M ± m	
1	Три кувырка вперед (с)	5,9±0,1	4,7±0,2	3,11
2	Упражнения на координацию	4 ± 1,20	5 ± 1,00	2,07
3	Четыре поворота на гимнастической скамейке (с)	4±0,4	5±0,2	2,93
4	Стойка на одной ноге (с)	0,41±0,12	56±0,11	2,84
5	Прыжок с тумбы	3,24 ± 0,14	2, 83 ± ,12	3,65
6	Ходьба по квадрату	3,89± 1,05	2,81±1,22	2,51

Результаты в динамическом равновесии в контрольной группе улучшились на 2 секунды, в экспериментальной на 3,5 секунды. На 20,6 секунды выше показали результат в равновесии дети экспериментальной группы по сравнению со своими сверстниками контрольной группы.

В контрольной группе увеличилось количество допущенных ошибок в показателе точности ходьбы по квадрату (было 50 ошибок, стало 85). Статистический анализ результатов при сравнении данных в контрольной и экспериментальной группах позволяет судить о большем эффекте положительных изменений в развитии функций пространственных дифференцировок в экспериментальной группе по тестовым наблюдениям. В контрольной группе обнаруживаются случаи повышения рассеивания вариант (ходьба по квадрату).

Это, связано с тем, что в процессе целенаправленного развития координационных способностей применялись разнообразные условия организации занятий, активно внедрялись дополнительные средства: нестандартные снаряды, система опор различной жесткости, комплекс зрительных и звуковых раздражителей, что позволило увеличить плотность занятий; насыщенность новыми приемами обучения, элементами творчества и сотрудничества занимающихся. Применение системы обратных связей обусловило высокую информативность и качество усвоения и выполнения двигательных действий.

Для более полного представления о динамике показателей координационных способностей детей 6-7 лет, мы провели анализ среднegrupповых результатов в нутрии групп (таблица 3).

Таблица 3 - Динамика координационных способностей детей 6-7 лет в ходе эксперимента

№	Упражнение	t внутри группы	
		КГ	ЭГ
1	Три кувырка вперед (с)	1,04	3,62
2	Упражнения на координацию	2,06	2,78
3	Четыре поворота на гимнастической скамейке (с)	1,11	2,89
4	Стойка на одной ноге (с)	1,21	4,36
5	Прыжок с тумбы	2,25	3,63
6	Ходьба по квадрату	1,13	3,84

Так, если в экспериментальной группе достоверные различия выявлены по шести показателям, то в контрольной только два показателя, характеризующие комплексное проявление координационных способностей – упражнение на координацию и прыжок с тумбы, имеют достоверные различия. Это говорит о том, что испытуемые контрольной группы могут проявлять свои

координационные способности при определенной фиксированной, ранее разученной системе движений, другими словами действуют на основании автоматизированных (заученных) движений, двигательных актов. В то время как испытуемые экспериментальной группы способны оценивать связь элементов с точки зрения требований конечной ситуации и моделировать предполагаемую совокупность действий.

В ходе эксперимента выявили, что в экспериментальной группе достоверные различия выявлены по шести показателям, а в контрольной только по двум – упражнение на координацию и прыжок с тумбы, имеют достоверные различия. Это говорит о том, что испытуемые контрольной группы могут проявлять свои координационные способности при определенной фиксированной, ранее разученной системе движений, другими словами действуют на основании автоматизированных (заученных) движений, двигательных актов. В то время как испытуемые экспериментальной группы способны оценивать связь элементов с точки зрения требований конечной ситуации и моделировать предполагаемую совокупность действий.

Заключение. Применение разработанных комплексов упражнений по спортивно-оздоровительному туризму, способствующие развитию координационных способностей позволили качественно улучшить координационные способности детей 6-7 лет.

Литература

1. Завьялова Т.П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду: учеб. Пособие для СПО / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – С. 51-54.

УДК: 796.011.3:796.56

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ

С.Е. Глачаева, Т.В. Акулёнок

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация

e-mail: glachaeva@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние школьных программ физического воспитания на здоровье и физическую активность учащихся. Анализируется, как регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физического состояния детей, повышению их жизненного тонуса и укреплению иммунной системы. Рассматриваются психологические аспекты у учащихся. В статье представлены примеры разных программ физического воспитания в школе, подтверждающие его положительное влияние на общую успеваемость и социальную адаптацию школьников. В заключение выдвигаются рекомендации по оптимизации программ физического воспитания в школах для максимального улучшения здоровья и физической активности учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьные программы, здоровье учащихся, физическая активность, образовательные учреждения, уровень физической подготовки.

THE IMPACT OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS ON STUDENTS' HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

S.E. Glachaeva, T.V. Akulyonok

State Social and Humanitarian University, Russian Federation

Abstract. This article examines the impact of school physical education programs on students' health and physical activity. It analyzes how regular physical activity contributes to the improvement of children's physical condition, enhances their vitality, and strengthens the immune system. The psychological aspects of students are also considered. The article presents examples of various school physical education programs, demonstrating their positive influence on overall academic performance