

## Формирование координационных способностей с использованием оздоровительной аэробики у детей старшего дошкольного возраста

В.А. Талай, К.В. Проровская

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

*Координационные способности – это способности человека быстро осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. В дошкольном возрасте первоочередное внимание должно быть уделено развитию координационных способностей, так как старший дошкольный возраст (5–6 лет) является наиболее благоприятным периодом.*

*Цель статьи – совершенствование координационных способностей детей 5–6 лет с использованием комплексов оздоровительной аэробики.*

**Материал и методы.** Исследование проводилось в период с сентября 2012 года по апрель 2013 года в четыре этапа в дошкольном учреждении образования № 15 г. Витебска. Имеется акт о практическом применении его результатов. Методами исследования являлись: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня координационных способностей, статистическая обработка полученных данных.

**Результаты и их обсуждение.** Благодаря проведенному исследованию изучено влияние оздоровительной аэробики на формирование координационных способностей, что позволяет дополнить научно-методические основы построения физического воспитания дошкольников.

**Заключение.** Полученные результаты показали, что использование экспериментальной методики способствует повышению уровня физического развития, а также укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** формирование, совершенствование координационных способностей, оздоровительная аэробика, методика, физические упражнения, дети старшего дошкольного возраста, тесты.

## Application of Health Improving Aerobics while Shaping Coordination Abilities of Senior Preschool Children

V.A. Talay, K.V. Prorovskaya

Educational establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

*Coordination abilities are human ability to quickly learn new movements and rebuild them in accordance with the requirements of suddenly changing environment. At preschool age the greatest attention should be paid to the development of coordination abilities, as senior preschool age (5–6 years old) is the most favorable period.*

*The purpose of the article is improvement of coordination abilities of 5–6 year old children applying complexes of health improving aerobics.*

**Material and methods.** The research was conducted during the period from September, 2012 to April, 2013 in four stages in preschool educational establishment No. 15 of Vitebsk. There is a certificate of practical use of the research findings. Methods of the research were: pedagogical observation, pedagogical experiment, testing of the level of coordination abilities, statistical processing of results.

**Finding and their discussion.** As a result of the conducted research the obtained data on the results of the influence of health improving aerobics on shaping coordination abilities will allow to contribute to scientific and methodical bases of building up physical training of preschool children.

**Conclusion.** The received results showed that use of the experimental technique promotes increase of the level of physical development, and also strengthening of health of preschool children.

**Key words:** shaping, improvement of coordination abilities, health improving aerobics, technique, physical exercises, children of senior preschool age, tests.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется

здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию координационных способностей, так как старший дошкольный возраст (5–6 лет) является наиболее благоприятным для этого периодом [1–2].

К развитию координационных способностей приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию координации движений способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

В настоящее время возрос интерес специалистов физической культуры в области дошкольного воспитания к применению средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания. На наш взгляд, этот путь является рациональным, так как оздоровительная аэробика вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений и музыкального сопровождения. Предлагаются как отдельные упражнения, так и комплексы аэробики для детей дошкольного возраста, возраст 5–6 лет является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей. Начиная с самого раннего детства, возрастает необходимость воспитывать у дошкольников устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни [3].

Цель статьи – совершенствование координационных способностей детей 5–6 лет с использованием комплексов оздоровительной аэробики.

**Материал и методы.** Педагогический эксперимент проводился в дошкольном учреждении образования № 15 г. Витебска. Методами исследования являлись: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, определение уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов, тестирование уровня координационных способностей дошкольников.

Для реализации поставленных целей были отобраны контрольная и экспериментальная группы, однородные по своему составу. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а в контрольной группе занятия проводились по стандартной программе физического воспитания дошкольников «Пралеска» [4] в период с октября по март.

До начала эксперимента был определен уровень физической подготовленности занимающихся и проведено тестирование развития координационных способностей. Исходные данные в экспериментальной и контрольной группах не имели существенных различий, что свидетельствовало о примерно одинаковом уровне подготовленности детей.

Использование на занятиях элементов оздоровительной танцевальной аэробики способствовало расширению двигательной активности детей, занимающихся в экспериментальной группе, и оказало воздействие на компоненты физической подготовленности. В конце педагогического эксперимента дошкольники владели техникой выполнения базовых шагов, имели представления о танцевальных направлениях, умели выполнять основные шаги каждого стиля, знали и могли эмоционально исполнять несколько мини-композиций.

Таким образом, в процессе исследования получены объективные данные, доказывающие эффективность применения экспериментальной методики в группе детей старшего дошкольного возраста, что нашло подтверждение в результатах повышения показателей общей физической подготовленности, изменения уровня координационных способностей, а также повышения интереса к занятиям (табл.).

**Уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост показателей, %	До эксперимента	После эксперимента	Прирост показателей, %	Достоверность
	КГ	КГ		ЭГ	ЭГ		
Бег 10 м, с	3,07	2,86	0,21	3,05	2,66	0,39	$\leq 0,05$
Бег 10 м между предметами, с	8,29	8,17	0,12	8,19	8,0	0,19	$\leq 0,05$
Бег 30 м, с	9,39	9,17	0,22	9,12	9,05	0,7	$\leq 0,05$
Прыжок в длину с места, см	20,78	20,96	0,18	20,85	21,0	0,15	$\leq 0,05$
Бросок теннисного мяча, см	169,7	172,8	3,1	178,2	183,4	5,2	$\leq 0,05$

До педагогического эксперимента были разработаны 4 комплекса упражнений, включающих в себя элементы оздоровительной аэробики. С октября 2012 года по март 2013 года в старшей дошкольной группе проводились занятия с использованием комплексов оздоровительной аэробики на занятиях физической культуры по схеме «1 комплекс в неделю – 4 комплекса в месяц», с последующим повторением комплексов. В группах занятия проводились 2 раза в неделю в режиме дня дошкольников, продолжительность занятий составляла 20–25 минут. Все представленные комплексы направлены на формирование координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Каждое упражнение комплекса можно рассматривать не только как упражнения по развитию координационных движений, но и на развитие ребенка в целом.

В экспериментальной группе использовались элементы оздоровительной аэробики, которые включали танцевальные и общеразвивающие упражнения, выполнялись под музыку и с элементами игры.

Применялся поточный способ проведения упражнений. Специфический подбор мелодий для фонограммы позволял задавать различный темп выполнения движений. Упражнения для танцевальной комбинации подбирались с учетом возраста и интересов детей. Нетрадиционная форма выполнения знакомых движений способствовала развитию двигательных координаций, эмоциональному восприятию нагрузки и, как следствие, повышению интереса к занятиям.

Занятия состояли из базовых шагов аэробики, различных танцевальных направлений. В начале применения экспериментальной методики боль-

ше времени уделялось технике выполнения упражнений, так как правильное использование новых движений уже представляло координационную сложность для детей. Разучивались 2–4 движения ногами и связывались в простые связки. Постепенно координационная трудность выполнения этой комбинации изменялась, например при добавлении движений руками, перемещениях или изменениях ритма музыки. Каждое занятие содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательной координации у детей [5].

В физическом воспитании дошкольников старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе всего исследования проводилась диагностика координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах и было выявлено, что до эксперимента дети находились на одном уровне развития координационных способностей, а после эксперимента были заметны значительные изменения в экспериментальной группе по отношению к контрольной, где сдвиги были незначительны или их вовсе не наблюдалось. Комплексы упражнений оздоровительной аэробики, которые проводились в ходе всего исследования, были направлены на формирование координационных способностей детей старшей группы. В итоге получили следующий результат: в экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных способностей (бег зигзагом) составили 34%, а после эксперимента среднее значение достигло 43,5%.

В экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных способностей (прыжки через препятствие и пролезание под ним) составили 45%, а после эксперимента среднее значение повысилось до 63%. В контрольной группе до эксперимента показатели развития координационных способностей составили 47%, а после эксперимента находились на уровне 42%.

В экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных способностей (бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную цель) составили 26%, а после эксперимента среднее значение увеличилось до 38%. В контрольной группе до эксперимента показатели развития координационных способностей составили 28%, а после эксперимента находились на уровне 35%.

В экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных способностей (статическое равновесие) составили 60%, а после эксперимента среднее значение достигло 68%. В контрольной группе до эксперимента показатели развития координационных способностей составили 58%, а после эксперимента находились на уровне 63%.

В экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных

способностей (прыжки через скакалку) составили 20%, а после эксперимента среднее значение было 26%. В контрольной группе до эксперимента показатели развития координационных способностей составили 22%, и после эксперимента находились на таком же уровне (22%).

В экспериментальной группе до эксперимента показатели уровня развития координационных способностей (наклон туловища вперед) составили 65%, а после эксперимента среднее значение увеличилось до 77%. В контрольной группе до эксперимента показатели развития координационных способностей составили 65%, а после эксперимента находились на уровне 68% (диаграмма 1–2).

По шкале оценок темпов прироста координационных способностей детей дошкольного возраста (по В.И. Усачеву) можно отметить, что в контрольной группе среднее значение прироста координационных способностей составило 9,4%, а в экспериментальной группе – 11,33%.

На заключительном этапе исследования также были проведены контрольные испытания. Результаты тестов показали, что уровень развития физических качеств в экспериментальной группе увеличился по сравнению с контрольной на 15,3% (диаграмма 3).

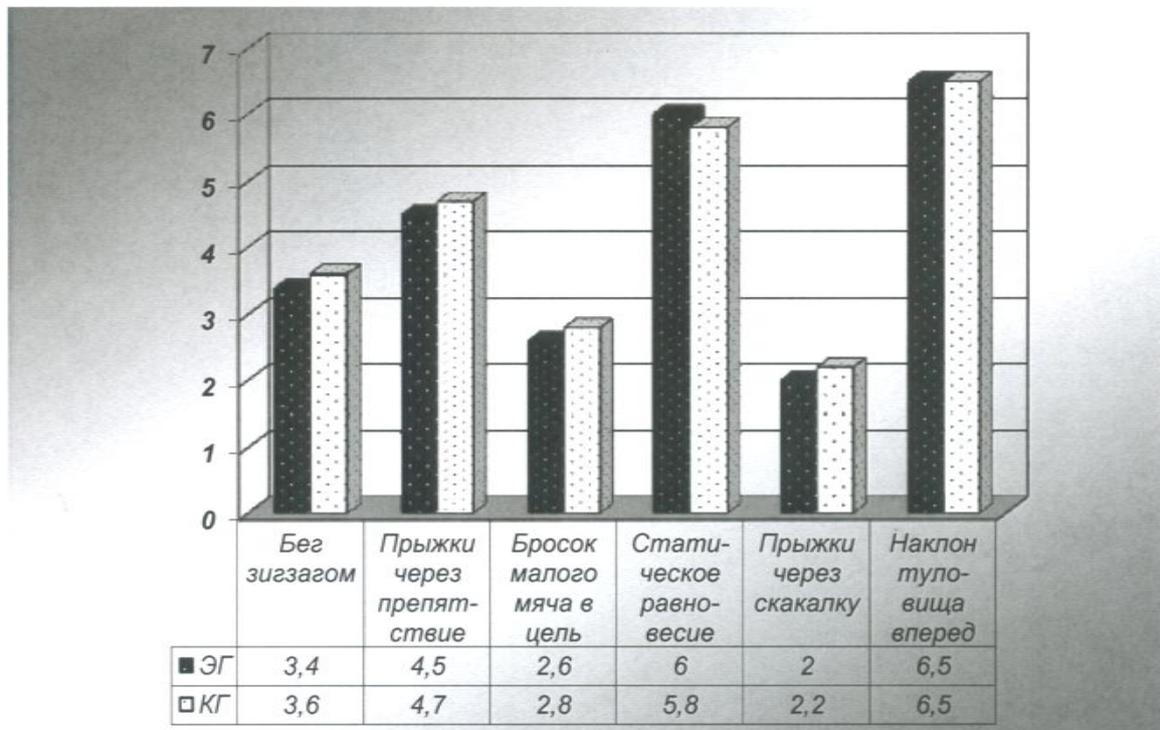


Диаграмма 1. Уровень развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента.

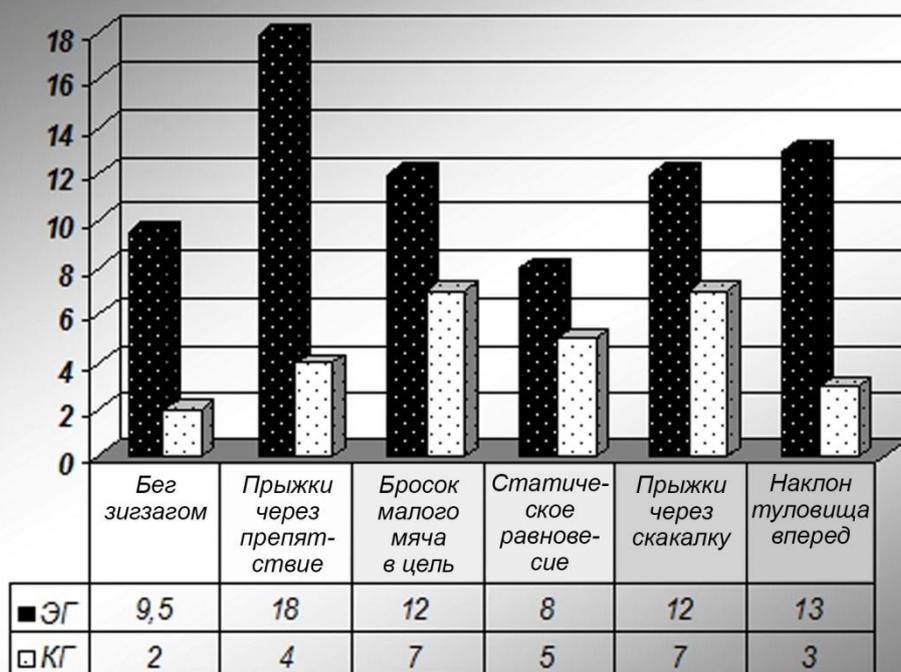


Диаграмма 2. Уровень развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

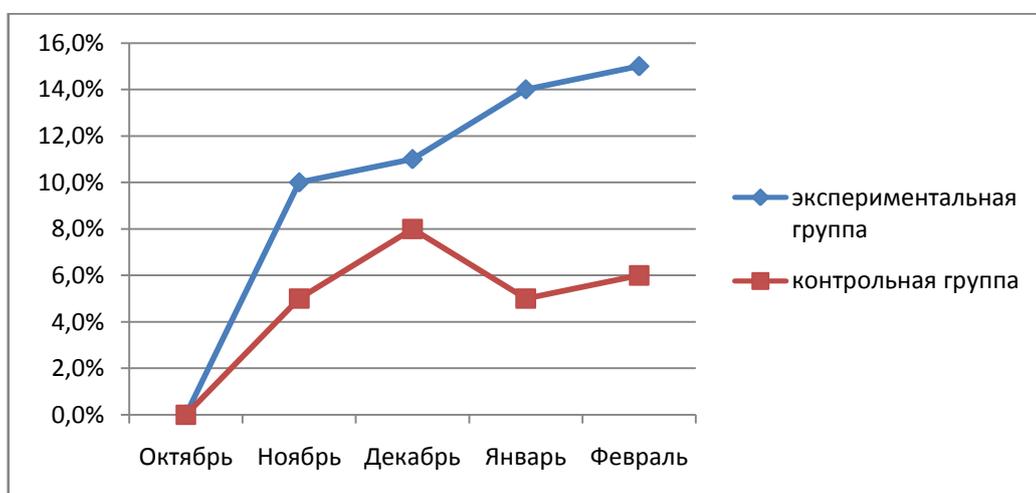


Диаграмма 3. Темпы прироста координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах на протяжении с октября 2012 года по март 2013 года.

**Заключение.** Таким образом, проблема формирования координационных способностей с использованием оздоровительной аэробики привлекает внимание широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта. Проведенный педагогический эксперимент выявил, что физические упражнения оздоровительной аэробики качественно улучшают координационные

способности. После эксперимента отмечено увеличение уровня координационных способностей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Также существенные изменения произошли и в показателях физического развития в целом за счет использования комплексов оздоровительной аэробики. Увеличение показателей координационных способностей по проведенным

тестам: равновесие стоя на одной ноге в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, составило 3%; бег зигзагом – на 7,5%; прыжки через препятствие и пролезание под ним – на 14%; прыжки через скакалку – на 5%; наклон туловища вперед – на 10%.

На основании результатов проведенного эксперимента можно утверждать, что старший дошкольный возраст по функциональным возможностям детей является благоприятным для становления координационных способностей.

Через эксперимент была доказана эффективность использования предложенных комплексов оздоровительной аэробики, в связи с чем они могут быть предложены для применения в детских дошкольных учреждениях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
2. Шебеко, В.И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.И. Шебеко. – Минск: Высш. школа, 2002. – 176 с.
3. Левина, С.А. Физкультминутки / А.С. Левина. – М.: Учитель, 2004. – 68 с.
4. Панько, Е.А. Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько и [др.]. – М.: НИО, Аверсэв, 2007. – 320 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

#### REFERENCES

1. Levina S.A. *Fizkultminutki* [Physical Training Periods], M.: Uchitel, 2004. 68 p.
2. Lyakh V.I. *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitiye* [Coordination Abilities: Diagnostics and Development], M.: TVT Division, 2006, 290 p.
3. Panko E.A. *Praleska: programma doshkolnogo obrazovaniya* [Pralleska: Curriculum of Preschool Education], M.: NIO, Aversev, 2007, 320 p.
4. Stepanenkova E.Ya. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Ucheb. posobiye dlia stud. vissh. ped. ucheb. zavedenii* [Theory and Technique of Physical Training and Development of the Child: Manual for University Students], M.: Izdatelski tsentr «Akademiya», 2001, 368 p.
5. Shebeko V.I. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detei doshkolnogo vozrasta: Ucheb. posobiye* [Theory and Technique of Physical Training of Children of Preschool Age: Manual], Minsk: Vyssh. Shkola, 2002, 176 p.

Поступила в редакцию 17.06.2014. Принята в печать 20.10.2014  
Адрес для корреспонденции: e-mail: ksiig@mail.ru – Талай В.А.