

**УДК: 796.41**

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Алексеева Р. Д.**

научный руководитель- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**Ахметов А.М.**

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы развития координационных способностей детей средствами спортивной гимнастики. Координационные способности могут рассматриваться как один из наиболее важных компонентов решения двигательных задач, что позволяет управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, во времени и пространстве для достижения поставленной цели.

**Ключевые слова:** гимнастика, дошкольный возраст, координационные способности

**METHODS OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF 5-6 YEAR-OLD  
CHILDREN BY MEANS OF GYMNASTICS**

**Alekseeva, R. D.**

Scientific head: PhD Pedagogic Sciences, Associate Professor

**Akhmetov A.M.**

*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia*

**Abstract:** The article touches upon the issues of the development of children's coordination abilities by means of gymnastics. Coordination abilities are considered to be as one of the most important components of motor tasks solution, which allow to control movements and actions, coordinating them by effort, time and space to achieve goals.

**Keywords:** gymnastics, preschool age, coordination abilities

Актуальность исследования. Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Начиная с самого раннего детства возрастает необходимость воспитывать у дошкольников устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни [1-3].

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 целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться целесообразно строить от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Значимость развития координационных способностей объясняется тем, что хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного овладения двигательными навыками [4, 5].

Объект исследования: физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – эффективность методики воспитания координационных способностей у детей 5-6 лет средствами гимнастики.

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать методику воспитания координационных способностей у детей 5-6 лет средствами гимнастики.

Гипотеза исследования. Предполагается, что повышение эффективности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста возможно, если:

- применять комплексный подход в подборе средств и методов развития координационных способностей детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- использовать средства гимнастики для воспитания координационных способностей.

Исходя из цели и гипотезы работы, были сформулированы следующие задачи исследования: экспериментально доказать эффективность разработанной методики воспитания координационных способностей у детей 5-6 лет средствами гимнастики.

С целью обоснования эффективности использования разработанной методики был проведен педагогический эксперимент в МАДОУ «Детский сад № 156 комбинированного вида» «Звездочка» г. Набережные Челны. В ходе эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы, однородные по своему составу и уровню развития

координационных способностей.

С целью воспитания координационных способностей у детей 5-6 лет нами была разработана экспериментальная методика. Методика состояла из блоков, которые, в свою очередь, состояли из комплексов упражнений: блок упражнений для развития способности к сохранению равновесия; блок упражнений для развития способности к реакции; блок упражнений для развития способности к ориентации в пространстве; блок упражнений для развития способности к дифференцированию.

Основу методики составили средства гимнастики, а именно: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с различными предметами (мячи, обручи), выполняемые под музыкальное сопровождение; упражнения в беге, ходьбе, метании, лазании, преодолении препятствий; прыжки (прыжки на месте, из разных исходных положений, на одной ноге, на двух ногах, прыжки с разбега, прыжки с высоты, прыжки через предметы и др.); упражнения на гимнастических снарядах (стенки и скамейки, канаты, лестницы). Все упражнения были систематизированы в блоки с учетом их преимущественной направленности на развитие отдельных видов координационных способностей. Кроме этого использовались игровые упражнения; сюжетно-ролевые и подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие координационных способностей.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверном преимуществе испытуемых, входившие в экспериментальную группу, в приросте показателей координационных способностей, что позволяет сделать заключение об эффективности разработанной нами методов развития координационных способностей в учреждении дошкольного образования.

Список литературы:

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2011. 208 с.
2. Дарданова Н.А. Обновленное физическое воспитание дошкольников на этапе подготовки к школе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 5(87). С. 34-38.
3. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. М.: Владоспресс, 2012. 105 с.
4. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С. 40 -46.
5. Золотарев А. П., Шиянов Г. П., Проскуряков Е. С. Инновационные подходы к оценке координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Сфера услуг: инновации и качество. 2013. № 12.