

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ
IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES of PRESCHOOL
CHILDREN 6-7 YEARS ON BASIS of USE FITBOLOV- GYMNASTICS**

*Завьялова Татьяна Павловна, кандидат педагогических наук, доцент
Тюменский государственный университет,
Институт физической культуры,
г. Тюмень, Россия*

*Чистякова Лилия Сайфуловна, инструктор по физической культуре,
МАДОУ - детский сад №7, г. Тюмень, Россия*

*Zavylova Tatiana Pavlovna, candidate of pedagogic Sciences, docent Tyumen State
University, Institute of physical culture, Tyumen, Russia?*

*Chistyakova Lily Sajfulovna instructor of physical culture,
MADOU-kindergarten No. 7, Tyumen, Russia*

zavyalova53@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения фитбол-гимнастики для улучшения показателей координационных способностей в работе с дошкольниками 6-7 лет.

Abstract. This article discusses the use of fitball gymnastics for improving coordination abilities in working with preschool children 6-7 years/

Ключевые слова: координационные способности, методика, фитбол-гимнастика, дошкольники 6-7 лет.

Keywords: coordination ability, technique, fitball exercises, preschool children 6-7 years.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной, поскольку сохраняется тревожная тенденция ухудшения здоровья детей. Это подтверждается исследованиями многих авторов (С.А. Медведева, 2014; Т.П. Домаева, 2017 и др.). По этой причине важен поиск эффективных средств, в том числе и средств физической культуры. В качестве таких средств предлагаются: скалолазание, подвижные игры, ритмическая гимнастика, дошкольный туризм, а также и *фитбол-гимнастика*. Упражнения на фитболах не только направлены на оздоровление, в частности, на коррекцию осанки у ребенка, но и позволяют эффективнее освоить разнообразные умения и комплексно развивать физические качества и координационные способности дошкольников (А.Н. Налобина, 2012; А.Г. Галимова, 2014; М.А. Егорова, 2016; А.А. Нечитайлова, 2017; Т.П. Завьялова, 2017 и др.).

Однако, изучение практического опыта и научно-методической литературы, рассматривающих вопросы развития общих координационных

способностей (ОКС) старших дошкольников на территории Тюменской области показало, что исследования носят фрагментарный характер. Кроме того, работ, касающихся применения фитбол-гимнастики для развития общих координационных способностей в условиях дошкольных образовательных учреждений города Тюмени, нами не обнаружено, что стало основанием для нашего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении эффективности применения программы по фитбол-гимнастике в работе с дошкольниками 6-7 лет. *В задачи исследования* входил анализ литературных источников, на основе которого были подобраны контрольно-измерительные материалы, осуществлен контроль за исходными показателями общих координационных способностей, далее была разработана программа по фитбол - гимнастике с целью улучшения двигательной координации детей и изучена её эффективность.

Исследование проводилось на базе МАДОУ - детский сад №7 города Тюмени с сентября 2017 года по октябрь 2018 года. В нем приняли участие дети контрольной группы в количестве 25 человек, занимающиеся по традиционной программе детского сада «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, 2014), а с детьми экспериментальной группы (в количестве 26 человек) одно физкультурное занятие в неделю проводилось с использованием фитбол-гимнастики.

В результате входной диагностики (табл. 1) был выявлен преобладающий низкий и средний уровень развития ОКС у детей обеих групп (достоверность различий не обнаружена). Что, на наш взгляд, крайне недостаточно для эффективного обучения детей двигательным действиям. Более наглядно результаты педагогического тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Средне-групповые показатели развития ОКС дошкольников 6-7 лет в начале исследования (экспериментальная и контрольная группы)

ОКС	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t расч.	P
	Исходный показатель	Уровень развития	Исходный показатель	Уровень развития		
	M±m		M±m			
Челночный бег 3×10 м (с)	11.28±0,9	ниже среднего	11.34±0,9	ниже среднего	4.05	> 0,05
Прыжок в длину (см)	101,08±2,4	средний	102,96±2,2	средний	0,19	> 0,05
«Бег змейкой»	32.3±0,58	средний	30.3±0,83	средний	2.0	> 0,05
Поза Ромберга (с)	6.5±0,59	ниже среднего	6.9±0,54	ниже среднего	0.51	> 0,05

Полученные результаты констатирующего этапа исследования стали основанием для разработки программы совершенствования координационных

способностей. Разработанная программа по фитбол-гимнастике «Весёлые мячи» ставит целью содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни средствами фитбол-гимнастики. Задачи программы:

Оздоровительно-коррекционные: формировать и закреплять навык правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия. *Образовательные:* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; стимулировать развитие таких разновидностей координационных способностей как равновесие, ориентировку в пространстве, ритм. *Воспитательные задачи:* воспитывать трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели. Программа применялась в работе с детьми экспериментальной группы в период с сентября 2017 по май 2018 года, предусматривала одно занятие в неделю продолжительностью 30 мин, структура занятия традиционная.

В ходе проведения сравнительного этапа педагогического эксперимента и последующего анализа итоговой диагностики было выявлено улучшение результатов детей обеих групп. Однако введение экспериментального фактора повлияло на полученные результаты в развитии координационных способностей в пользу детей экспериментальной группы (табл.2).

Таблица 2.

Сравнение уровневых характеристик развития общих координационных способностей детей 6-7 лет (ЭГ и КГ)

ОКС	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t расч.	P
	Исходный показатель	Уровень развития	Исходный показатель	Уровень развития		
	M±m		M±m			
Челночный бег 3×10 м (с)	11.7±0,09	средний	10.8±0,29	выше среднего	2.9	< 0,05
Прыжок в длину (см)	112,32±1.36	средний	130.04±1.31	высокий	4.98	< 0,05
«Бег змейкой»	25.2±1.52	средний	24.2±0,31	высокий	2.2	< 0,05
Поза Ромберга (с)	8.93±0,29	средний	10.6±0,41	высокий	3.34	< 0,05

Отметим, что в результате применения разработанной программы по фитбол-гимнастике у детей старшего дошкольного возраста наблюдалась большая заинтересованность к физкультурным занятиям, что проявлялось в высоком интересе к выполнению предлагаемых физических упражнений на мячах, что не могло не отразиться на положительной динамике изучаемых координационных проявлений.

Выводы:

1. Для гармоничного развития детей дошкольного возраста большое значение имеют хорошо развитые координационные способности, которые являются необходимыми предпосылками для успешного обучения и ведут к большей пластичности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, к экономному расходованию энергетических ресурсов.

2. Разработанная программа с использованием средств фитбол-гимнастики для развития координационных способностей включает разнообразные физические упражнения, подвижные игры с использованием фитбола, которые реализуются в учебной и физкультурно-оздоровительной работе.

3. Эффективность разработанной методики доказана достоверным улучшением показателей координационной подготовленности дошкольников 6-7 лет, входящих в экспериментальную группу по сравнению с детьми контрольной группы, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Литература

1. Домаева Т.П. Использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и стимулирования здоровья дошкольного возраста / Т.П. Домаева // Наука и образование в современных условиях сборник материалов X Международной науч.-практ. конф.- Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова,- 2017. – С. 508-512.

2. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа / Н.Е. Веракса, Т.С. Коморова, М.А. Васильева. – М.: Мозайка-Синтез, 2014. -368 с.

3. Галимова, А.Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А.Г. Галимова, В.М. Цинкер // Вестник БГУ. – 2014. – №13-1. – С.51-56

4. Егорова М.А. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементами скалолазания с использованием скалодрома / М.А. Егорова // Амурский научный вестник. – Изд-во: Комсомольск-на-Амурс. – 2016. - № 2. – С. 5-13.

5. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учеб. пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во:Юрайт, 2017. – 228 с.

6. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: Из-во: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.

7. Налобина, А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на психомоторное развитие и вегетативные функции детей первого года жизни с перинатальным поражением центральной нервной системы / А.Н. Налобина, А.Г. Патюков // ОНВ. – 2012. – №1 (105). – С.187-191