

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева

« ____ » _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ**

Руководитель _____ доцент, канд.пед. наук А.И. Чикуров

Выпускник _____ С.С. Московаткин

Нормоконтролер _____ М.В. Думчева

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа на тему «Развитие координационных способностей детей возраста 5-6 лет игровым методом», содержит 50 страниц текста, 8 таблиц, 4 рисунка, 50 источников литературы.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ДЕТИ 5-6 ЛЕТ, ИГРОВОЙ МЕТОД, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Объект исследования – координационные способности детей 5-6 лет.

Предмет исследования – развитие координационных способностей детей 5-6 лет посредством комплекса подвижных игр.

Целью исследования является развитие координационных способностей детей 5-6 лет посредством разработанного комплекса подвижных игр, учитывающего специфику развития данной способности для изучаемого возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить возрастные особенности, средства и методы развития координационных способностей детей 5-6 лет.
2. Разработать комплекс подвижных игр для развития координационных способностей.
3. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр.

Разработан комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет. В комплекс включено 16 игр, направленных на развитие координационных способностей. Комплекс рассчитан на 4 недели. В каждую неделю включены игры на развитие: равновесия; реагирующей способности; координации усилия, времени, ритма; ориентировки в пространстве. Выявлено, что дети 5-6 лет экспериментальной группы после эксперимента показали во всех тестах положительную динамику, что позволяет говорить об эффективности разработанного комплекса. Однако, для статистического подтверждения достоверности результатов необходимо продление эксперимента.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Развитие координационных способностей детей 5-6 лет	5
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет.....	6
1.2 Координационные способности и особенности их развития у детей 5-6 лет.....	8
1.3 Методы развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет.....	13
2 Организация и методы исследования	22
2.1 Организация исследования.....	22
2.2 Методы исследования.....	22
3 Развитие координационных способностей детей 5-6 лет игровым методом...	28
3.1 Диагностика первоначальных координационных способностей детей 5-6 лет.....	28
3.2 Разработка комплекса подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет	30
3.3 Результаты исследования и их обсуждения	37
Заключение	43
Список использованных источников	45

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все больше внимания уделяется физическому развитию детей, особенно в возрасте 5-6 лет. Ведь именно в этом возрасте формируются основные координационные навыки, которые будут полезны на протяжении всей жизни. Дети в этом возрасте активно интересуются миром вокруг себя, они любят играть, бегать, прыгать и делать другие подвижные действия. Поэтому так важно разработать специальный комплекс упражнений, который поможет им развить свои координационные способности [1].

Подвижные игры имеют ряд преимуществ по сравнению с обычной физической нагрузкой. Во-первых, играющий ребенок переживает положительные эмоции, что способствует улучшению настроения и эмоциональному состоянию. Во-вторых, во время игры участвуют различные группы мышц, что способствует развитию всего организма. И наконец, играя, дети учатся сотрудничать друг с другом, развивают коммуникативные навыки.

Таким образом, разработка комплекса упражнений из подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет является актуальной и важной задачей. Этот комплекс должен быть интересным, разнообразным, адаптированным к возрастным особенностям детей и способствовать развитию их физических и психологических возможностей. Внедрение такого комплекса в образовательный процесс позволит детям более полноценно развивать свои координационные навыки и готовиться к успешной жизни в будущем.

Проблема исследования: плохое развитие координации движений у детей может иметь далеко идущие неблагоприятные последствия для их навыков восприятия, познания, социального и эмоционального развития и здоровья. Раннее вмешательство считается крайне важным, учитывая, что все больше детей младшего возраста имеют плохие двигательные навыки.

Объект исследования – координационные способности детей 5-6 лет.

Предмет исследования – развитие координационных способностей детей 5-6 лет посредством комплекса подвижных игр.

Целью исследования является развитие координационных способностей детей 5-6 лет посредством разработанного комплекса подвижных игр, учитывающего специфику развития данной способности для изучаемого возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить возрастные особенности, средства и методы развития координационных способностей детей 5-6 лет.
2. Разработать комплекс подвижных игр для развития координационных способностей.
3. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования: Процесс развития координационных способностей будет эффективным, если в него включить разработанный комплекс подвижных игр, учитывающий особенности развития детей 5-6 лет.

1 Развитие координационных способностей детей 5-6 лет

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет

Дети в возрасте 5-6 лет переживают важный этап своего физиологического развития, который оказывает значительное влияние на их здоровье и общий статус. В этот период происходят ключевые изменения в различных аспектах физиологии, оказывающие влияние на рост, развитие и поведение ребенка.

В период с 5 до 6 лет дети переживают этап интенсивного физического роста. За этот год они обычно увеличиваются в росте на 5-7 сантиметров, что является довольно значительным показателем. Этот бурный рост не ограничивается просто увеличением размера. Он сопровождается целым рядом позитивных изменений, которые значительно влияют на развитие ребенка [2].

Одним из ключевых аспектов развития в этом возрасте является улучшение координации движений. Ребенок становится более ловким, умеет выполнять более сложные движения, его движения становятся более плавными и точными. Улучшение координации связано с развитием центральной нервной системы, которая обеспечивает связь между мозгом и мышцами.

Параллельно с развитием координации происходит и совершенствование моторных навыков. Ребенок становится более уверенным в своих движениях, улучшаются его навыки бега, прыжков, лазания, бросания и ловли мяча. Эти навыки важны не только для игры, но и для овладения различными видами активности - от катания на велосипеде до плавания.

Важным аспектом физического развития в этом возрасте является укрепление мышц и костей. Рост приводит к повышенной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. В ответ на эту нагрузку мышцы и кости становятся крепче, что повышает устойчивость к травмам и способствует дальнейшему развитию двигательных навыков.

Все эти факторы вместе способствуют улучшению общей физической активности ребенка. Он становится более энергичным, уверенным в себе, легко

участвует в различных играх и физических упражнениях. Это, в свою очередь, положительно сказывается на его эмоциональном состоянии, развитии самостоятельности и творческих способностей [3].

Сердечно-сосудистая система играет ключевую роль в доставке кислорода и питательных веществ к клеткам, а также в удалении продуктов жизнедеятельности. С развитием ребенка сердце становится более сильным и эффективным, способным перекачивать больше крови с каждым ударом. Это позволяет организму справляться с повышенными нагрузками, например, во время активных игр и физических упражнений.

Одновременно дыхательная система тоже претерпевает трансформацию. Легкие увеличиваются в объеме, что позволяет им вмещать больше воздуха и обеспечивать более эффективный газообмен. Это означает, что дети получают больше кислорода, необходимого для обеспечения их растущего организма энергией.

Гармоничное взаимодействие этих двух систем обеспечивает ребенку необходимую физическую выносливость и готовность к активной жизни. Сердце, подобно насосу, гонит кровь, обогащенную кислородом, по всему телу, а легкие обеспечивают постоянное пополнение запаса кислорода в крови [4].

Мозговая деятельность: Мозг ребенка, подобно губка, жадно впитывает информацию, формируя нейронные связи, отвечающие за память, внимание и решение задач. Это словно стройка, где каждый новый опыт, каждая игра, каждая усвоенная буква - это кирпичик, укрепляющий фундамент умственных способностей. Чем больше кирпичиков, тем прочнее здание, а значит, тем увереннее ребенок справляется с задачами и постигает новое.

Сенсорное восприятие: Глаза, уши, кожа - все органы чувств работают в полную силу, передавая сигналы в мозг. Это как язык, на котором мир "разговаривает" с ребенком. Чем ярче и разнообразнее этот язык, тем богаче словарный запас, тем легче ребенку понимать и взаимодействовать с окружающей средой.

Эти два процесса тесно переплетены. Мозговая деятельность, подобно дирижеру, координирует и обрабатывает информацию, полученную с помощью органов чувств. Чем активнее мозг, тем ярче сенсорные восприятия, и наоборот. Это позволяет ребенку не только воспринимать мир, но и активно взаимодействовать с ним, учась и растущему через игры, общение и исследование [5].

Период, когда пищеварительная система ребенка достигает зрелости, является важным этапом в его развитии. К этому времени она уже способна эффективно переваривать и усваивать разнообразные продукты, открывая перед ребенком мир вкусов и текстур.

Появление интереса к различным видам еды - это естественный процесс, который подпитывается любопытством и желанием исследовать окружающий мир. Каждая новая текстура, каждый новый аромат - это увлекательное открытие для ребенка.

Важно помнить, что именно в этот период формируются основы здоровых пищевых привычек. Предлагая ребенку разнообразную пищу, мы не только удовлетворяем его естественное любопытство, но и закладываем фундамент для здоровья в будущем.

В этом возрасте начинают проявляться первые признаки полового развития, такие как рост волос, у девочек – начало менструального цикла. Важно обеспечивать детей информацией о теле и его функциях, с учетом их возраста [6].

1.2 Координационные способности и особенности их развития у детей 5-6 лет

Координационные способности представляют собой совокупность качеств, которые позволяют человеку эффективно и целенаправленно выполнять сложные движения, адаптируясь к изменяющимся условиям окружающей среды.

Их основой является способность центральной нервной системы контролировать и регулировать двигательную активность.

Основные координационные способности включают [7, 8]:

Адаптивная способность: позволяет быстро модифицировать движения в ответ на новые или изменчивые условия, сравнивая или прогнозируя их. Это имеет решающее значение для успешного выполнения спортивных действий или движений в повседневной жизни, требующих быстрых реакций.

Балансовая способность: способность поддерживать тело в стабильном положении, что необходимо для поддержания равновесия во время ходьбы, бега, езды на велосипеде и многого другого. Эта способность особенно важна для спортсменов, таких как гимнасты и фигуристы [9].

Кинестетическая дифференциационная способность: способность распознавать и выполнять точные кинематические (связанные с движением) и динамические (связанные с силой) характеристики движений. Это позволяет спортсменам контролировать силу, скорость и направление своих движений.

Ориентационная способность: способность точно определять положение тела в пространстве и времени. Она необходима для выполнения сложных последовательностей движений, таких как танцы или боевые искусства [10; 11].

Способность ритма: способность воспринимать и воспроизводить ритм в своих движениях. Она играет важную роль во многих видах спорта и деятельности, требующих координации тела и музыки или времени.

Физическая координация включает в себя навыки движения, которые включают в себя движение с места на место, движение в самопространстве и движение для управления объектом. Навыки физической координации являются основой для внедрения физической подготовки, связанной с навыками, которая вызывает ловкость, баланс, координацию, силу, реакцию и скорость. Физическая координация и физическая подготовка, связанная с навыками, максимизируются с ротацией различных видов спорта и занятий, так как это позволяет детям развивать всесторонний набор навыков [12].

Почему важно развивать эти навыки в раннем возрасте?

Развитие физической координации имеет преимущества для физического здоровья и академического успеха.

При недостаточных навыках координации движений, дети могут испытывать трудности в выполнении различных физических упражнений, а также координации движений при выполнении простых повседневных задач. Однако, современные условия жизни могут приводить к проблемам в развитии координационных способностей у детей 5-6 лет [13-16].

Основными проблемами развития координационных способностей у детей 5-6 лет являются:

Недостаточное количество двигательной активности.

Недостаток двигательной активности является главной проблемой, влияющей на развитие координационных способностей у детей. Современные условия жизни, такие как компьютеры и социальные сети, стали причиной снижения физической активности детей. В результате, дети имеют недостаточный опыт и навыки, необходимые для развития координационных способностей. Для решения этой проблемы, необходимо проводить больше занятий физической культурой и спортом в детских садах, а также включать семьи в эти занятия [17].

Ограниченность развития моторных навыков.

Дети 5-6 лет обладают ограниченным набором моторных навыков, что может привести к трудностям в обучении новым движениям и формам спорта. Для решения этой проблемы, необходимо проводить занятия, которые направлены на развитие моторных навыков, а также создавать разнообразную обстановку для игр и занятий, которые будут возбуждать интерес и желание детей двигаться.

Недостаточное внимание к координационным задачам при проведении уроков физической культуры.

В современных условиях, многие учителя и тренеры не уделяют достаточное внимание развитию координационных способностей у детей на уроках физической культуры.

Это может привести к тому, что дети не получают необходимого уровня развития координации. Для решения этой проблемы, необходимо проводить занятия, включающие специальные упражнения на развитие координационных способностей, а также использовать методы обучения, которые помогут детям освоить базовые движения и научиться их координировать.

Неудовлетворительная организация занятий по развитию координации.

В некоторых дошкольных учреждениях, занятия по развитию координации проводятся недостаточно часто и не строятся на соответствии задачам и способностям детей. Для решения этой проблемы, необходимо проводить занятия, которые будут направлены на развитие конкретных навыков и умений, а также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Развитие координационных способностей является важным элементом физического развития детей 5-6 лет. Однако, современные условия жизни могут приводить к проблемам в развитии этих способностей. Для решения этой проблемы необходимо проводить больше занятий, направленных на развитие координации, а также создавать условия для игр и занятий, которые будут возбуждать интерес и желание их двигаться. В результате правильно организованного развития координационных способностей у детей возраста 5-6, можно достичь оптимального физического и психологического развития. [18].

В данном разделе рассматриваются основные принципы развития координационных способностей детей 5-6 лет.

Принцип системности.

Системность – это принцип развития координационных способностей, который заключается в их комплексном развитии с помощью различных упражнений и заданий. Необходимо использовать не только упражнения на развитие отдельных видов координации, но и сочетание их в различных формах активности. Например, если проводятся упражнения на развитие координации глаз и руки, необходимо также различать их используя бег, прыжки и другие упражнения.

Принцип постепенности.

Постепенность – это принцип, заключающийся в отработке навыков координации в порядке возрастания сложности. Необходимо вначале проводить упражнения на развитие простых видов координации, а затем переходить к более сложным. Также необходимо проводить повторение и закрепление навыков координации, чтобы они были усвоены детьми.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это принцип, заключающийся в том, что для каждого ребенка необходимо разрабатывать индивидуальные упражнения по развитию координационных способностей. Они могут отличаться по сложности, интенсивности и форме проведения. Также необходимо учитывать особенности развития детей и их возрастные особенности.

Принцип игровой направленности.

Игровая направленность – это принцип, который заключается в использовании игры и различных активных форм занятий для развития координационных способностей детей 5-6 лет. Игровой подход к занятиям способствует более эффективному усвоению навыков координации, так как дети воспринимают их как игру и не замечают усилий, которые необходимы для выполнения упражнений.

Принцип физической нагрузки.

Физическая нагрузка – это принцип, который заключается в использовании различных физических упражнений для развития координационных способностей детей 5-6 лет. Необходимо выбирать упражнения с разной степенью нагрузки, начиная от легких и заканчивая более сложными, чтобы развить не только координацию, но и выносливость и силу детей [18].

Принцип мотивации.

Мотивация – это принцип, который заключается в создании условий для мотивации детей к развитию своих координационных способностей. Необходимо использовать различные формы поощрения и похвалы, чтобы дети чувствовали удовлетворение от того, что достигают результаты в своей

физической подготовке. Также необходимо учитывать интересы и потребности детей при выборе упражнений и форм проведения занятий.

Таким образом, развитие координационных способностей детей 5-6 лет является важной задачей, которая требует сочетания различных принципов. Принцип системности, постепенности, индивидуализации, игровой направленности, физической нагрузки и мотивации помогают эффективно развивать координацию у детей и создавать благоприятные условия для их физического развития.

1.3 Методы развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет

Координационные способности человека зависят от следующих факторов:

Точный анализ движений: Способность точно анализировать и понимать требуемые движения имеет решающее значение для их эффективного выполнения. Это включает в себя понимание пространственных и временных отношений, а также динамических характеристик движений.

Деятельность различных анализаторов, в том числе моторных: Координация требует согласованной работы различных анализаторов, включая визуальную, вестибулярную, проприоцептивную (чувство положения тела) и моторную системы. Моторные анализаторы особенно важны для контроля и регулирования движений [19].

Решимость и мужество: Мотивация и уверенность в себе могут значительно повлиять на координационные способности. Люди, которые верят в свои способности, более склонны принимать риски и пробовать новые движения.

Сложность моторной задачи: Чем сложнее задача, тем больше координационных способностей требуется для ее выполнения. Сложные задачи требуют более тонкого контроля, точности и синхронизации.

Возраст: Координационные способности достигают своего пика в подростковом возрасте и постепенно снижаются с возрастом. Однако люди

могут поддерживать высокий уровень координации на протяжении всей жизни с помощью регулярных тренировок.

Уровень развития других двигательных способностей: Координация тесно связана с другими двигательными способностями, такими как сила, выносливость и гибкость. Хорошо развитые двигательные способности могут улучшить координацию, а улучшение координации, в свою очередь, может повысить производительность в других областях.

Степень общей готовности: Общий уровень физической подготовки человека также оказывает влияние на его координационные способности. Хорошо подготовленные люди имеют лучшую нейромускульную контроль и более быстрые реакции, что улучшает их координацию[20].

Для улучшения координационных способностей человека используются различные методы, наиболее эффективными из которых являются те, которые включают строго регулируемые упражнения. Такие упражнения основаны на двигательной активности и направлены на развитие следующих ключевых компонентов координации:

Чувство времени: Способность точно ощущать и контролировать время, необходимое для выполнения движений. Это важно для синхронизации движений и соблюдения ритма.

Чувство пространства: Способность точно определять положение и движение тела в пространстве. Это необходимо для выполнения движений в правильном направлении и с правильной амплитудой [20].

Чувство мышечного усилия: Способность точно контролировать силу и напряжение, необходимые для выполнения движений. Это важно для эффективного использования мышц и предотвращения травм.

Для развития этих компонентов координационных способностей используются следующие методологии:

Комплексы общих подготовительных упражнений: Эти упражнения включают в себя разнообразную двигательную активность, которая постепенно увеличивается в сложности, требуя более высокого уровня координации. Они

помогают улучшить общую координацию и подготовить человека к более сложным задачам [21 - 23].

Точное воспроизведение движений: Упражнения, которые требуют точного воспроизведения заданных движений, помогают улучшить чувство времени, пространства и мышечного усилия. Это может включать такие задачи, как воспроизведение последовательности движений, выполнение движений в определенном темпе или с определенной амплитудой.

Бег и ходьба в течение определенного времени: Эти упражнения помогают улучшить чувство времени и ритма, а также выносливость и общую координацию. Увеличение продолжительности и интенсивности упражнений постепенно повышает координационные способности [24].

Игры и спортивные состязания: Игры и виды спорта, требующие быстрых реакций, согласованных движений и адаптации к изменяющимся условиям, являются отличным способом улучшить координационные способности в увлекательной и динамичной обстановке.

Систематическое использование этих методологий в образовательном процессе может значительно улучшить координационные способности человека, повысив его общую двигательную компетентность и производительность в различных видах деятельности. [25].

Более высокий уровень координационных способностей и методов их развития предполагает выполнение учениками специальных упражнений на пропорциональность движений в определенных границах пространства, времени и мышечного усилия. В этих случаях методы используются для выполнения задач несколько раз [26].

Для развития координационных способностей используются различные методы, каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. Двумя распространенными методами являются:

Метод контрастных задач: Этот метод включает в себя чередование упражнений, которые резко различаются по одному или нескольким параметрам, таким как время, пространство или сила. Например, метание мяча с разного

расстояния, прыжки в длину на разную дистанцию или поднимание рук на разные углы. Этот метод помогает улучшить способность человека быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и задачам [27].

Метод конвергентных задач: В отличие от метода контрастных задач, этот метод требует от человека высокой точности дифференциации параметров движения. Упражнения требуют выполнения очень похожих движений с небольшими различиями в целевом параметре. Например, прыжки в длину на две конкретные дистанции или поднимание рук на два конкретных угла. Этот метод помогает улучшить способность человека точно контролировать и регулировать свои движения [28].

Некоторые виды профессиональной деятельности и занятий спортом требуют от человека высокого уровня пространственной координации и развитого чувства пространства. Это включает в себя способность точно оценивать размеры, расстояния и относительные положения объектов в пространстве.

Для улучшения чувства пространства можно использовать упражнения, которые требуют от человека оценки и дифференциации пространственных отношений. Например, ходьба по узкой балке, броски мяча в цель с разного расстояния или ориентирование на местности [29; 30].

Точность движений можно улучшить с помощью упражнений, которые требуют от человека оценки и дифференциации уровня мышечного напряжения. Например, поднимание веса с разным усилием, использование динамометра для измерения силы или выполнение изометрических упражнений (напряжение мышц без движения).

Систематическое использование этих методов в тренировочных программах может значительно улучшить координационные способности человека, повысив его способность точно контролировать и регулировать свои движения, адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно выполнять сложные двигательные задачи. [31].

Для улучшения динамического баланса можно использовать следующие упражнения:

- Упражнения с изменением внешних условий (погода, покрытие, рельеф)
- Тренировка вестибулярного аппарата с использованием качелей или балансировочных досок.

Для эффективного развития координационных способностей необходимо соблюдать принцип системности. Регулярные тренировки позволяют закрепить навыки и постепенно улучшать координацию. Неоправданные перерывы в тренировках могут привести к потере достигнутого прогресса.

Во время обучения координационным способностям важно учитывать следующие факторы:

Психофизическое благополучие: Упражнения следует выполнять только тогда, когда человек чувствует себя хорошо как физически, так и психологически. Усталость или стресс могут негативно повлиять на координацию [32].

Интервалы отдыха: Необходимо делать достаточные перерывы между упражнениями, чтобы организм имел возможность восстановиться. Это поможет предотвратить усталость и снижение координации.

Развитие других способностей: Параллельно с развитием координационных способностей важно развивать и другие физические способности, такие как сила, выносливость и гибкость. Это связано с тем, что координация тесно связана с этими другими способностями, и их улучшение может положительно сказаться на координации [33].

Ловкость необходима во многих видах спорта и деятельности, где требуется быстрая реакция, адаптация к изменяющимся условиям и точный контроль движений. Развитие ловкости может быть достигнуто с помощью упражнений, которые требуют быстрой смены движений, изменения направления или скорости, и реагирования на неожиданные стимулы [34].

Координационные способности являются важным элементом физического развития детей 5-6 лет. Они помогают ребенку осознать свое тело, улучшают его движения и повышают уровень спортивной подготовки [35, 36].

1. Игры на развитие равновесия. Различные игры на равновесие способствуют развитию уверенности ребенка своих движениях, как на одной ноге, так и на гимнастическом инвентаре. Например, можно проводить игры на бревнах, роллербордах и т.д. Кроме того, можно проводить игры на балансировки, где дети должны пройти со сложными гимнастическими препятствиями.

2. Игры на развитие кинестетики. Игры на развитие кинестетики подразумевают занятия с активными и динамичными движениями. Например, мяч, по прыжкам, ловля мяча, метания предметов, бег. В таких играх дети должны показывать высокие скорости, точность, силу и координацию.

3. Игры на развитие ритма. Виды игр на развитие ритма для детей могут включать в себя различные музыкальные занятия, пение песен и танцы. В таких играх дети будут настраиваться на точность, скорость и координацию ритма.

4. Игры на развитие моторики. Для развития моторики у детей 5-6 лет нужны игры, где они могут сочетать движения двух конечностей, например использование многоцветных траекторий, игры, где необходимо проходить трассы с использованием рук и ног.

5. Упражнения на развитие силы и координации. Дети постоянно бегают, прыгают и играют, что способствует развитию координации. Однако можно проводить упражнения, которые нагружают тело детей и требуют усилий. Например, подъем на гимнастических стенках, штанга, тренажеры [37, 38].

Таким образом, важно проводить занятия на развитие координационных способностей у детей 5-6 лет, чтобы улучшить их физическое состояние, увеличить уровень спортивной подготовки и повысить уровень самооценки. Использование различных игр и упражнений поможет развивать тело детей в полной мере.

1.4 Игровой метод как один из эффективных методов развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет

Игры являются эффективным инструментом для стимулирования развития координационных способностей у детей в возрасте 5-6 лет. Игровой подход позволяет детям приблизиться к процессу развития координации не как к обязательному тренировочному занятию, а как к увлекательной игре, что способствует положительным эмоциональным впечатлениям и радости от движения [39].

Одно из главных преимуществ игрового метода развития координации – мотивация. Игры пробуждают интерес и желание участвовать у детей, что стимулирует их к активному участию в различных упражнениях и играх. [40] Вместо ощущения тренировочного процесса, ребята воспринимают занятия как веселую игру, что способствует их вовлеченности и напряженной концентрации на преодолении координационных задач [41-43].

Развитие социальных навыков также является важным аспектом игрового метода развития координации. В процессе игр, дети общаются, сотрудничают друг с другом и учатся работать в группе. Этот аспект имеет большое значение для их развития, поскольку способствует развитию навыков коммуникации, сотрудничества и совместного решения задач [44].

Разнообразие игр и упражнений является также важным преимуществом игрового метода развития координации. Благодаря разнообразию, предлагаемому играми, дети развивают различные виды координации, включая баланс, ловкость, гибкость и ориентацию в пространстве. Это помогает детям освоить разные движения и улучшить свои координационные способности в целом [45, 46].

В целом, игровой метод развития координации обладает рядом преимуществ. Он мотивирует детей к активному участию, развивает их социальные навыки и способствует комплексному развитию различных видов координации. Игры в этом контексте – не только инструмент тренировки, но и

средство, которое приносит радость и удовольствие от движения и активной деятельности детям.

Для развития координационных способностей у дошкольников существует множество игровых упражнений, которые можно проводить как в детском саду, так и дома. Эти игры помогают малышам развить свои навыки движения, улучшить равновесие, гибкость и контроль над своим телом [47, 48].

Одним из классических упражнений является прыжки через скакалку. У детей это вызывает восторг и стимулирует их двигаться активно. Прыжки через скакалку требуют согласованных движений, которые развивают координацию глаз и рук, а также силу ног.

Бег по препятствиям – другая популярная игра, которая развивает координацию и гибкость. Дети прыгают через барьеры, карабкаются по деревьям или преодолевают другие преграды. Это тренирует равновесие, силу и гибкость.

Игры со мячами также помогают развить координацию у детей. Возьмите мяч и попросите малышей бросать его и ловить. Это тренирует точность движений, а также развивает координацию глаз и рук [47 - 49].

Танцевальные движения под музыку тоже являются отличным способом развить координацию у детей. Попросите их танцевать под музыку, делая различные движения руками и ногами. Это развивает ритмичность, а также согласованность движений.

Игры на развитие баланса также могут быть полезны для развития координационных способностей у дошкольников. Это может включать ходьбу по балке, прыжки на одной ноге или использование различных устройств для балансирования, таких как скейтборд или велосипед. Эти игры улучшают равновесие и контроль над телом [50].

Важно помнить, что все эти игры должны проводиться под наблюдением взрослых и в безопасной среде. Регулярное проведение таких игровых упражнений поможет детям развить свои координационные способности и стать более ловкими и уверенными в своих движениях.

Игровой метод является эффективным способом развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет. Он способствует не только физическому, но и социальному и эмоциональному развитию детей, поэтому игры уделяются особое внимание при планировании занятий в дошкольных учреждениях. Развивая координацию через игру, мы помогаем детям стать более активными, здоровыми и уверенными в своих движениях.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

С целью развития координационных способностей детей 5-6 лет было организовано и проведено исследование на базе МБДОУ № 265 расположенный по адресу г. Красноярск, улица Академика Павлова, 45.

В ходе проведения опытно-поисковой части исследования были выбраны 20 детей 5-6 лет, из которых были сформированы две группы: первая группа (10 детей) – экспериментальная, вторая группа (10 детей) – контрольная. Тестирование проводилось инструктором по физической культуре.

Исследование проводилось в 4 этапа:

Первым этапом был теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, который проводился с целью изучения понятия координационных способностей (сентябрь 2022 год – январь 2023 год).

На втором этапе исследования, с января 2023 по май 2023 года, подбирались методы оценки координационных способностей для педагогического эксперимента.

На третьем этапе, который проходил с сентября 2023 по декабрь 2023 года был проведен педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (с января 2024 по май 2024 г.) проводилась математическая обработка результатов эксперимента. Также на данном этапе формулировались выводы по работе.

2.2 Методы исследования

Так как целью работы является развитие координационных способностей детей 5-6 лет, то в работе были применены следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературы;

- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературы.

В возрасте 5-6 лет ребенок переживает период бурного физического развития, становления двигательных навыков и координации. Необходимо помнить, что дети этого возраста имеют свои возрастные особенности, которые важно учитывать при организации физической активности. Избыточные нагрузки могут нанести вред юному организму, поэтому важно подходить к этому процессу с осознанностью и индивидуальным подходом.

Теоретический анализ литературных данных позволил определить ключевые характеристики физических качеств детей 5-6 лет и уровни физического развития, соответствующие возрасту. Однако современная жизнь все больше ограничивает детей в подвижных играх, что приводит к ухудшению координационных способностей. Это серьезная проблема, подчеркнутая многими учеными, поскольку координация является основой для дальнейшего физического развития и обучения.

Разработанный комплекс подвижных игр предлагает решение данной проблемы, обеспечивая гармоничное развитие ребенка без риска для здоровья. Он создан с учетом возрастных особенностей и основан на принципах безопасности и занимательности. Такой подход позволяет ребенку развивать координацию, ловкость, выносливость, силу и гибкость в игровой форме, что делает процесс обучения не только эффективным, но и приятным.

В результате использования данного комплекса дети 5-6 лет получают возможность гармоничного физического развития, улучшат свои координационные способности и получают необходимый опыт движения и игровой активности. Это положительно скажется на их здоровье, психологическом комфорте и будет способствовать гармоничному развитию личности.

Педагогическое тестирование проводилось два раза: до внедрения экспериментального комплекса и после.

Метание теннисного мяча на точность

Цель: Определение уровня сенсомоторной координации.

Исходное положение (И.П.): Сидя на стуле, ноги врозь.

Инструкция:

- По сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м.

- Мишень может быть установлена на различной высоте (например, на уровне груди испытуемого).

- Зачетные метания – это броски, при которых мяч попадает в мишень.

Фиксация результатов: Количество попаданий из 10 попыток.

Интерпретация:

- Большее количество попаданий в мишень говорит о более высоком уровне сенсомоторной координации, то есть о способности человека координировать движение тела, а также управлять движениями, используя сенсорную информацию.

- Количество попаданий может быть использовано для сравнения результатов испытуемых между собой, а также для оценки динамики изменения уровня сенсомоторной координации во времени.

Равновесие: "пяточно-носочная" проба Ромберга

Цель: Определение уровня развития равновесия.

Исходное положение (И.П.): Испытуемый стоит прямо, ноги на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты.

Инструкция:

- Испытуемый должен сохранять равновесие в этой позе как можно дольше.

- Фиксация результатов: Время устойчивости в позе в секундах. При потере равновесия проба прекращается, и фиксируется время ее выполнения.

Интерпретация:

- Более длительное время устойчивости в позе "пяточно-носочная" проба Ромберга указывает на более высокий уровень равновесия.

- Потеря равновесия за короткий период времени свидетельствует о недостаточно развитом равновесии, что может быть связано с различными факторами, такими как возраст, физическая форма, координация движений, а также нарушения вестибулярного аппарата.

Повороты на гимнастической скамейке

Цель: Оценка координации и равновесия в динамике.

Исходное положение (И.П.): Испытуемый стоит на гимнастической скамейке (ширина 15см).

Инструкция:

- Испытуемому необходимо сделать 4 поворота (налево или направо) на гимнастической скамейке.

- Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в И.П.

Фиксация результатов: Время выполнения задания в секундах.

Интерпретация:

- Более короткое время выполнения задания свидетельствует о лучшей координации и равновесии, а также о более высоком уровне физической подготовки.

- Сложность упражнения можно увеличивать, добавляя дополнительные элементы, например, повороты на 180 градусов или прыжки.

Выбор данных контрольных испытаний имеет следующее обоснование:

1. Метание теннисного мяча на точность – это испытание, которое позволяет оценить меткость и точность участника, а также пространственную ориентацию. Также оно может дать представление о координации движений и моторике.

2. «Повороты на гимнастической скамейке» – это испытание, которое оценивает гибкость и ловкость участника. Оно позволяет оценить способность выполнять сложные движения и изменять направление быстро.

3. «Пяточно-носочная» проба Ромберга – это испытание, которое позволяет оценить равновесие и координацию участника. Оно также может помочь в оценке функциональных возможностей нервной системы и моторики.

Выбор этих контрольных испытаний обусловлен желанием получить комплексную оценку физических способностей и навыков участника в различных областях, таких как скорость, выносливость, точность, координация и равновесие.

Проведённый педагогический эксперимент имел целью исследовать эффективность разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей у детей 5-6 лет.

Ключевые моменты:

- Целевая группа: Эксперимент проводился с детьми 5-6 лет, что важно, так как их физиологические особенности и уровень развития требуют индивидуального подхода.

- Разработка комплекса: Разработка комплекса упражнений была основана на данных о физиологических особенностях детей этой возрастной группы и их начальном уровне физической подготовки, полученных в ходе предварительного тестирования. Это позволило сделать комплекс максимально эффективным и безопасным для детей.

- Метод исследования: Эксперимент проводился с использованием контрольной и экспериментальной групп. Экспериментальная группа занималась по разработанному комплексу, контрольная - по стандартной программе. Это позволило сравнить результаты и определить, насколько комплекс эффективен.

Методы математической статистики: Для объективной оценки результатов исследования применялись методы математической статистики.

Среднее значение: Из трёх попыток каждого ребёнка рассчитывалось среднее значение показателя, что минимизировало влияние случайных погрешностей.

Стандартное отклонение и погрешность: Эти показатели позволили оценить разброс результатов и достоверность полученных средних значений.

Критерий Стьюдента: Данный критерий применялся для сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп. Статистически значимый результат ($p < 0,05$) свидетельствует о том, что различия между группами не случайны, а обусловлены воздействием разработанного комплекса упражнений.

3 Развитие координационных способностей детей 5-6 лет игровым методом

3.1 Диагностика первоначальных координационных способностей детей 5-6 лет

Координационные способности играют важную роль в жизни людей. Как известно, наиболее удобный возраст для развития координационных способностей – 5-6 лет. В этот период происходит формирование и созревание клеток мозжечка, отвечающих за ориентацию человека в пространстве.

В ходе эксперимента проводилось тестирование координационных способностей детей 5-6 лет до эксперимента. Сводные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p(0,05)
Метание теннисного мяча на точность, раз	3,60±0,5	3,40±0,4	0,31	не достоверно
Проба Ромберга, сек	4,20±0,7	4,00±0,9	0,18	не достоверно
Повороты на гимнастической скамейке, сек	12,61±3,1	12,03±2,8	0,14	не достоверно

Таблица 1 представляет результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента. Она включает средние значения и стандартные отклонения по пяти тестам, используемым для оценки координационных способностей: метание теннисного мяча на точность, проба

Ромберга, повороты на гимнастической скамейке (рисунок 1). Также показаны значения критерия Стьюдента (t) и уровня значимости (p) для каждого теста.

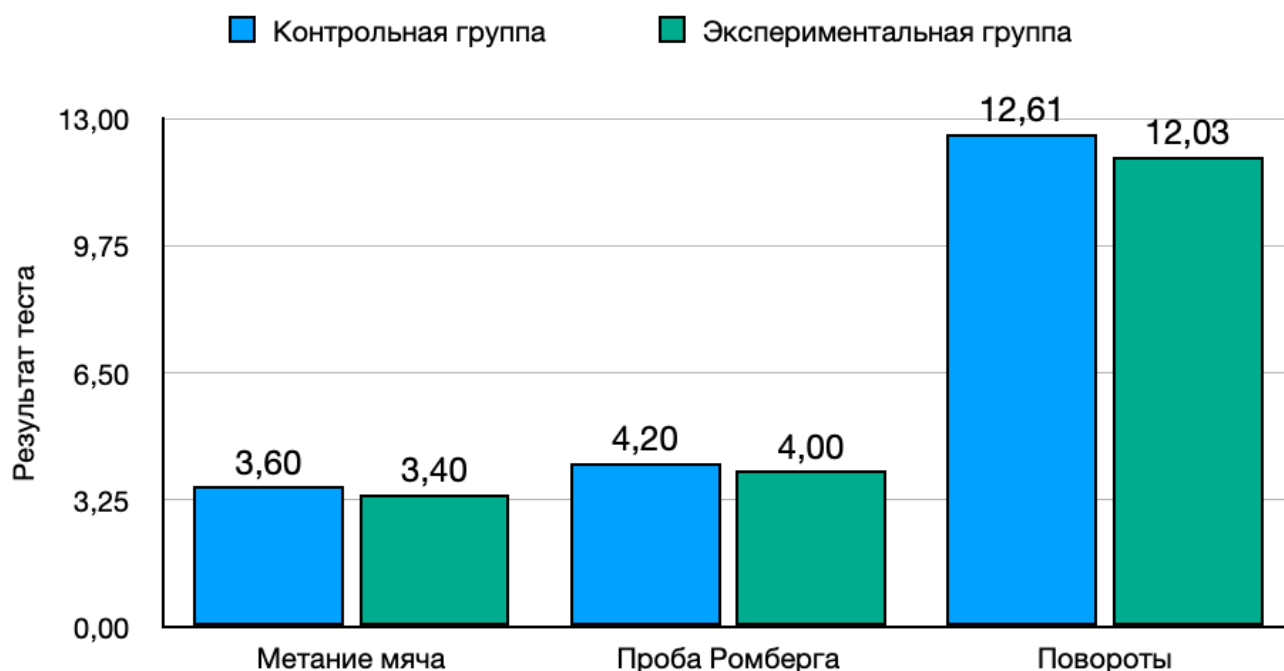


Рисунок 1 – Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента в сравнении

Результаты на рисунке 1 показывают, что в начале эксперимента не было статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по какому-либо из пяти тестов при уровне значимости 0,05. Это означает, что вероятность того, что наблюдаемые различия произошли случайно, составляет более 5%.

Конкретные значения t и p следующие:

- Метание теннисного мяча на точность: $t = 0,31$, $p > 0,05$ (не достоверно)
- Проба Ромберга: $t = 0,18$, $p > 0,05$ (не достоверно)
- Повороты на гимнастической скамейке: $t = 0,14$, $p > 0,05$ (не достоверно)

Отсутствие статистически значимых различий в начале эксперимента важно, поскольку это указывает на то, что две группы были сопоставимы по

своему исходному уровню координационных способностей. Это обеспечивает более надежное сравнение результатов тестирования в конце эксперимента, поскольку исключает потенциальное влияние различий между группами в начале исследования.

Поэтому нами был предложен комплекс, состоящий из подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей детей 5-6 лет. Подвижные игры были выбраны не случайно, это наиболее удобный метод развития определенных физических качеств у детей 5-6 лет.

3.2 Разработка комплекса подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет

При составлении комплексов учитывались важные аспекты развития координационных способностей, поэтому в комплекс были включены игры на развитие:

1. равновесия
2. реагирующей способности
3. координации усилия, времени, ритма
4. ориентировки в пространстве.

Под каждый пункт были подобраны соответствующие подвижные игры. В таблице 2 представлен разработанный комплекс подвижных игр на 1 неделю, посвященный развитию ловкости.

Представленный комплекс подвижных игр, разработанный для развития ловкости, является всесторонним и эффективным инструментом для улучшения координационных способностей детей в возрасте 5-6 лет.

Игры, способствующие развитию ловкости:

- Пчелки и ласточка: Эта игра развивает ловкость, скорость и реакцию.
- Блуждающий мяч: Эта игра развивает ловкость рук, координацию глаз и ног, а также умение передавать мяч.

- Не оставайся на полу: Эта игра развивает ловкость, быстроту, умение реагировать на сигналы и координацию движений.
- Пастух для уток: Эта игра развивает ловкость, умение прыгать и избегать попадания мяча.
- Третий лишний: Эта игра развивает ловкость, быстроту и способность следовать правилам игры.

Таблица 2 – Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет (1 неделя)

Подвижные игры	Описание игры
«Пчелки и ласточка»	Играющие дети – «пчелки» – сидят на корточках, представляя собой пчел на поляне. Одно из детей, «ласточка», в своем «гнезде» (обычно в центре), затем начинает летать и пытается поймать пчелок. Когда ласточка ловит пчелку, пойманный становится «ласточкой». Игра продолжается до тех пор, пока все дети не станут «ласточками».
«Блуждающий мяч»	Суть игры в том, чтобы передавать большой мяч по кругу, не сходя со своего места, пока водящий бежит вокруг и пытается дотронуться до мяча. Если он это сделал, игрок, который держал мяч, заменяет его, и игра продолжается. Нельзя передавать мяч через одного игрока, только рядом стоящему. И если игрок уронил мяч, он становится водящим. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут попробовали быть водящим.
«Не оставайся на полу»	Дети учатся бегать врассыпную, прыгать на различные предметы, совершать легкие прыжки с них и реагировать на сигналы, при этом развивая свою ловкость и быстроту.
«Пастух для уток»	Цель игры – для игроков команды, которая прыгает, перепрыгнуть через ноги игроков другой команды, избегая быть осаленными водящими игроками. Игроки, осаленные водящими, присоединяются к команде водящих и помогают им осаливать прыгающих игроков. Игра продолжается, пока все игроки не осалились и не присоединились к команде водящих или пока все игроки из команды прыгающих не перепрыгнули через ноги игроков другой команды.
«Третий лишний»	Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами 1-2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

В таблице 3 представлен комплекс на 2 неделю, посвященный развитию равновесия.

Таблица 3 – Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет (2 неделя)

Подвижные игры	Описание игры
«Шагай через кочки»	Дети становятся в 3-4 ряда перед рядом скамеек, на каждой из которых лежат по три кубика или мяча. Игроки должны идти по скамейкам, перешагивая через них. Чтобы ребята не проносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса или наклеивается изоляционная лента. Правила: Игроки должны переносить ногу, придерживаясь середины кубика, и хорошо сгибать ногу в колене.
«Посадим рассаду и соберем урожай»	Игроки стоят перед скамейками с корзинками или ведерками, в которых находятся мешочки, кубики или колечки. По сигналу они идут по скамейке, наклоняются и раскладывают предметы на скамейке. Дойдя до конца, они сходят или спрыгивают, затем идут обратно и отдают корзинки следующим игрокам. Новые игроки по сигналу также идут по скамейке, но уже собирают предметы. Правила включают то, что предметы берут из корзинки по одному, кладут их примерно через два шага и после этого выпрямляются. Эта игра способствует сотрудничеству, координации движений и веселому времяпрепровождению.
«Бегом по горке»	Цель: развивать функцию равновесия при беге по наклонной площади. Описание. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками).
«Разойдись – не упади»	Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладам.
«Перетягивание каната»	Цель игры «перетягивание каната» – познакомить игроков с правилами игры, развить их ловкость и выносливость, а также воспитать в них волю и стремление к победе. Игроки делятся на две команды и становятся по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего, команды начинают перетягивать канат. Цель каждой команды – перетянуть соперника на свою сторону черты. Команда, чьи игроки перешагнули черту, считается побежденной. Победителем считается команда, которая смогла перетянуть соперника на свою сторону.

Комплекс подвижных игр на 2 неделю посвящен развитию равновесия и включает в себя различные игры, ориентированные на разные аспекты координационных способностей детей. Каждая игра предназначена для развития

определенных навыков, таких как поддержание осанки, координация движений и балансировка.

Игры, способствующие развитию равновесия:

- Шагай через кочки: Эта игра развивает равновесие, координацию движений и умение поддерживать правильную осанку.
- Посадим рассаду и соберем урожай: Эта игра развивает равновесие, координацию рук и глаз, а также умение соблюдать последовательность действий.
- Бегом по горке: Эта игра развивает равновесие, координацию движений и силу.
- Разойдись – не упади: Эта игра развивает равновесие, координацию ног и умение реагировать на близость другого человека.
- Перетягивание каната: Эта игра развивает равновесие, координацию движений и силу.

В таблице 4 представлен комплекс подвижных игр на 3 неделю, направленную на развитие пространственной ориентации.

Комплекс подвижных игр на 3 неделю посвящен развитию пространственной ориентации и включает в себя различные игры, ориентированные на разные аспекты координационных способностей детей.

Игры, способствующие развитию пространственной ориентации:

- Охотники и зайцы: Эта игра развивает пространственную ориентацию, скорость и реакцию.
- Филин и птички: Эта игра развивает пространственную ориентацию, творчество и воображение.
- Волк и козлята: Эта игра развивает пространственную ориентацию, командную работу и мышление.
- Кто сделает меньше прыжков: Эта игра развивает пространственную ориентацию, силу ног и координацию движений.
- Совушка: Эта игра развивает пространственную ориентацию, ловкость и реакцию.

Таблица 4 – Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет (3 неделя)

Подвижные игры	Описание игры
«Охотники и зайцы»	Площадка делится на две части. На одной стороне площадки очерчиваются круги (заячьи норки) по количеству «зайцев», на другой – дома охотников (2). Выбираются 2 охотника, каждому дается по мячу. «Охотники» в домах. «Зайцы» бегают, прыгают, играют на «полянке». По сигналу «ОХОТНИКИ!» «зайцы» бегут прятаться в свои норки, а «охотники» «стреляют» в них – бросают мяч. Те, в кого попали мячом, считаются подстреленными и идут в дом охотника. После 2-3 повторений подсчитывается число «зайцев», которых подстрелил каждый «охотник». Затем назначаются новые «охотники», и игра возобновляется.
«Филин и пташки»	Цель игры – увлечь детей и развить их воображение. Играя в «Птичий дом», дети могут почувствовать себя настоящими птицами, подражая их голосам и движениям. Также игра развивает ловкость, реакцию и внимание участников. Веселая и захватывающая игра, которая поможет детям провести время с пользой и весельем.
«Волк и козлята»	Цель: учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил. Участники берутся за руки и образуют цепочку – они козлята. Впереди – коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук. Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.
«Кто сделает меньше прыжков»	Игра предназначена для развития силы толчка и укрепления мышц ног у детей. Дети становятся на площадке перед двумя обозначенными линиями на расстоянии 5-6 метров друг от друга. По сигналу они прыгают от первой линии до второй, стараясь достичь максимального расстояния за минимальное количество прыжков. При приземлении дети расставляют ноги слегка и стараются приземлиться мягко на обе ноги. Такая игра помогает развить навыки сильного взмаха руками, отталкивания и правильной техники приземления при прыжках в длину.
«Совушка»	Цель: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре. Выбирают водящего – «совушку», остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. «Совушка» сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда вожатый произнесет слово «Ночь», совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу «Ночь» должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того «совушка» уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда вожатый скажет «День», «совушка» прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

В таблице 5 представлен комплекс подвижных игр на 4 неделю, направленный на развитие координации движений рук и ног, точность движений.

Таблица 5 – Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет (4 неделя)

Подвижные игры	Описание игры
«Кто самый меткий»	Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. Для игры нужны палки (по количеству участников) с заостренными концами, заменяющие копья, длиной 0,5-1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее – кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные. Попавший в цель получает название «меткий». При большом количестве участников можно начертить 2-3 кружка и разделить играющих на команды.
«Палочка-выручалочка»	Суть игры «Палочка-выручалочка» заключается в том, что один из детей выбирается водящим и оборачивается к стене, в то время как остальные игроки начинают искать его. Водящий берет палочку-выручалочку и стучит ею по стене, говоря фразу: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». Затем он ставит палочку у стены и начинает искать остальных игроков. Как только он обнаруживает кого-то из игроков, он громко называет его по имени, берет палочку и стучит ею по стене, говоря: «Палочка-выручалочка нашла...» и называет его по имени. Игра продолжается до тех пор, пока не будут найдены все игроки. В следующем раунде водящим становится тот, кто был найден первым.
«Шар»	Дети играют на площадке, роют ямки и бросают палкой-битой, пытаясь выбить шар из круга. Когда шар выбит, выбивший шар и водящий бегут в поле, пытаясь занять лунку. Если водящий занимает лунку игрока, который выбил шар, то они меняются местами. Тот, кто промахнется или ударит слабо, оставляет свою палку, пока кто-то не сделает удачный удар, после чего все игроки бегут за своими палками.
«Выгони мяч»	В игре игроки делятся на две команды и становятся на противоположные стороны площадки за коновыми линиями. Отправляя мяч сильным ударом ноги через центр площадки, они стараются пройти мяч через линию кона своих противников. Противники могут отбить мяч ногой и передать его обратно через центр или руками, если мяч не дошел до линии кона. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафные очки. Побеждает команда с наименьшим количеством штрафных очков.
«Самолеты»	Суть игры заключается в том, чтобы дети играли в летчиков на самолетах, используя свою фантазию и воображение. Они готовятся к полету, кружат руками, как будто заводят мотор, и после сигнала «Летите!» разлетаются в разные стороны. По сигналу «На посадку!» они возвращаются на свои места и строятся в колонны. Цель игры – развитие координации движений, фантазии и сотрудничества.

Комплекс подвижных игр на 4 неделю посвящен развитию координации движений рук и ног, а также точности движений и включает в себя различные игры, ориентированные на разные аспекты координационных способностей детей. Каждая игра предназначена для развития определенных навыков, таких как глазомер, ловкость рук и ног, а также согласованность действий.

Игры, способствующие развитию координации движений рук и ног:

- Кто самый меткий: Эта игра развивает координацию рук, глазомер и точность движений.
- Палочка-выручалочка: Эта игра развивает координацию движений, внимание и реакцию.
- Шар: Эта игра развивает координацию движений рук и ног, а также ловкость и точность.
- Выгони мяч: Эта игра развивает координацию движений ног, скорость и точность передачи мяча.
- Самолеты: Эта игра развивает координацию движений, воображение и способность следовать инструкциям.

Данный комплекс игр отлично сбалансирован и охватывает различные аспекты физического развития детей 5-6 лет, способствуя формированию координационных и соревновательных навыков, а также развивая социальное взаимодействие и умение работать в команде.

Разработанный комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет имеет огромную пользу для их физического и психического развития.

Подвижные игры способствуют развитию координации движений, равновесия, гибкости и силы у детей. Участие в таких играх помогает им развивать моторику, улучшать координацию, понимать своё тело и его возможности.

Кроме того, игры способствуют укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и общей физической формы у детей. Они также учат детей работать в команде, следовать инструкциям и уважать других участников игры.

Таким образом, разработанный комплекс подвижных игр не только способствует физическому развитию детей, но и помогает им развить социальные навыки, самостоятельность и координацию, что важно для их успешной адаптации в обществе.

На каждом занятии (в конце занятия) проводилось по одной игре в экспериментальной группе. После прохождения четырех недель, комплекс повторялся. На занятие по комплексу уделялось 7 минут на каждом занятии. В контрольной группе занятия проводились без изменений. Во время занятия по комплексу экспериментальной группы, контрольная группа играла в игры, предусмотренные планом занятий.

3.3 Результаты исследования и их обсуждения

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты тестирования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p(0,05)
Метание теннисного мяча на точность, раз	5,5±0,3	8,40±0,9	3,06	достоверно
Проба Ромберга, сек	5,00±0,5	7,70±0,4	4,22	достоверно
Повороты на гимнастической скамейке, сек	10,96±0,7	8,77±0,3	2,88	достоверно

Таблица 6 представляет результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента, а также значения критерия Стьюдента

(t) и уровня значимости (p) для каждого теста. Эти статистические показатели используются для определения достоверности различий между группами.

Все пять тестов показали статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами при уровне значимости 0,05. Это означает, что вероятность того, что наблюдаемые различия произошли случайно, составляет менее 5%.

Конкретные значения t и p следующие:

- Метание теннисного мяча на точность: $t = 3,06$, $p < 0,05$ (достоверно)
- Проба Ромберга: $t = 4,22$, $p < 0,05$ (достоверно)
- Повороты на гимнастической скамейке: $t = 2,88$, $p < 0,05$ (достоверно)

Эти результаты подтверждают достоверность улучшений, наблюдаемых в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений оказал значительное влияние на развитие координационных способностей детей 5-6 лет.

Результаты тестирования на метание теннисного мяча представлены на рисунке 2. В данном случае, также отмечается незначительность прироста показателя в контрольной группе.

В ходе повторного тестирования у детей 5 – 6 лет экспериментальной группы отмечалась точность в попадании мячом в цель, уверенность и точность в движении при броске.

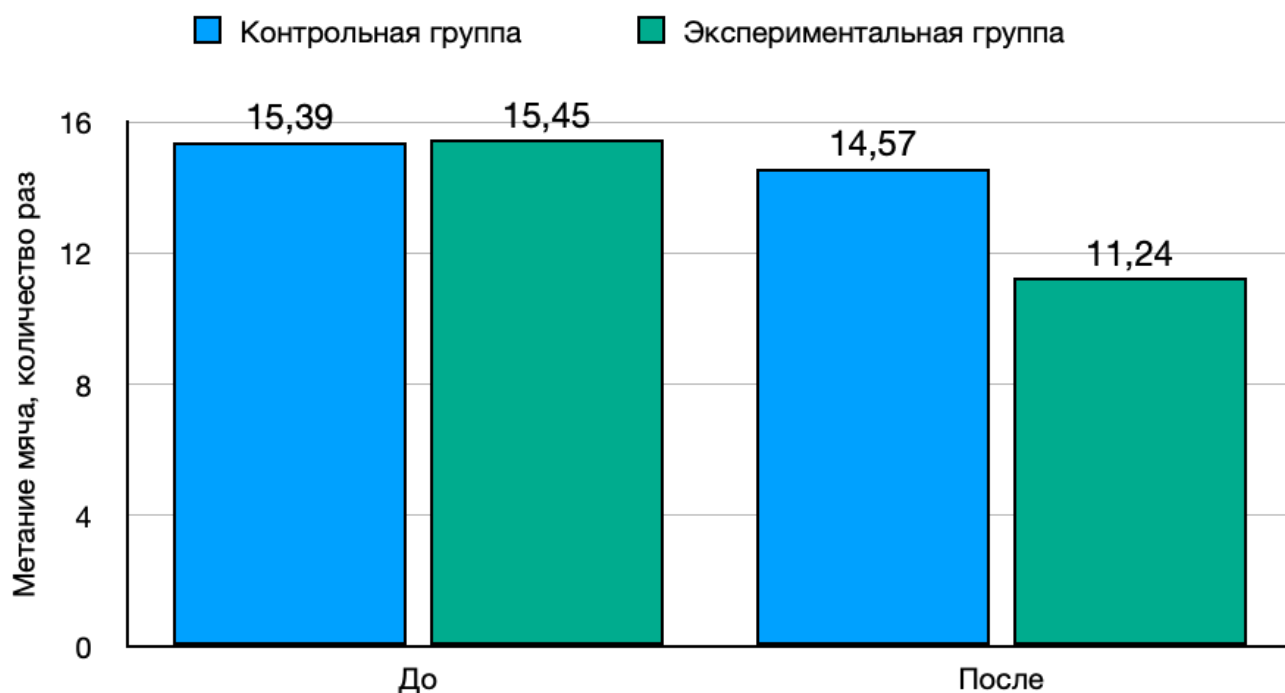


Рисунок 2 – Динамика показателей метания теннисного мяча, раз

Следующим этапом проверялось изменение в пробе Ромберга после эксперимента. Как видно из рисунка, значительный прирост зафиксирован у экспериментальной группы.

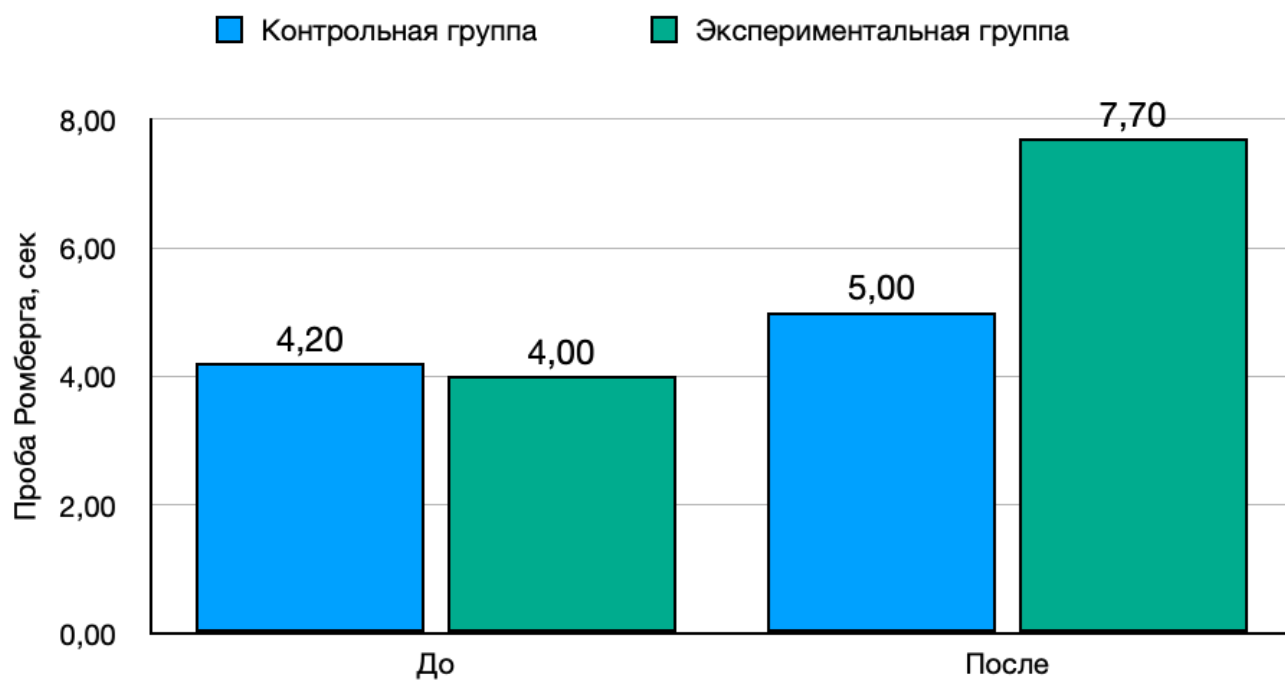


Рисунок 3 – Динамика значения пробы Ромберга, сек

Динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке» показана на рисунке 4. Как видно из рисунка, и в контрольной, и в экспериментальной группе есть отрицательный прирост показателя.

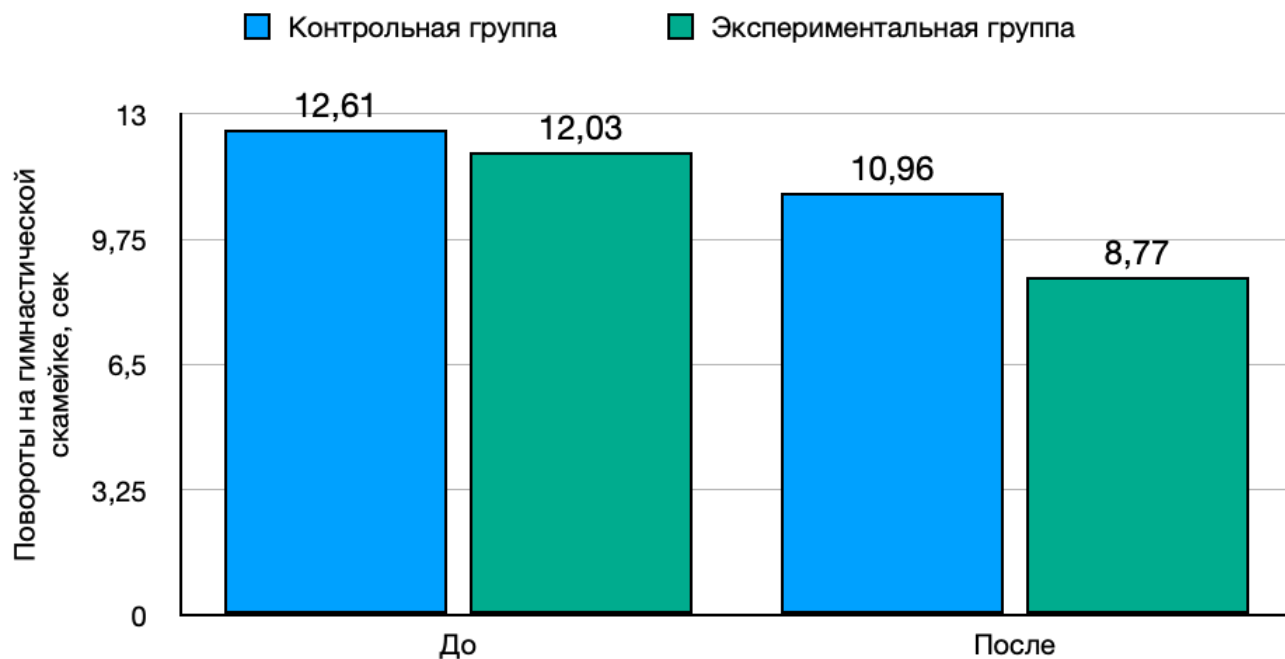


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Повороты на гимнастической скамейке», сек

В ходе наблюдения за экспериментом было отмечено, что при поворотах дети экспериментальной группы были более устойчивы и легче ориентировались в пространстве, что не отмечалось у детей контрольной группы.

Все полученные результаты собраны в сводную таблицу 4. Проведенное исследование, включающее комплекс упражнений для развития координационных способностей у детей 5-6 лет, продемонстрировало статистически значимые приросты в экспериментальной группе. Эти изменения свидетельствуют о существенном улучшении координации у детей, принимавших участие в программе.

Таблица 7 – Сводная таблица результатов эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
Метание теннисного мяча на точность, раз	3,60±0,5	5,5±0,3	3,40±0,4	8,40±2,3
Проба Ромберга, сек	4,20±0,7	5,00±0,7	4,00±0,9	7,70±2,1
Повороты на гимнастической скамейке, сек	12,61±3,1	10,96±2,7	12,03±2,8	8,77±1,8

Наиболее заметные улучшения наблюдались в следующих тестах:

- Метание теннисного мяча на точность: увеличение точности на 5 раз (47,1%) указывает на повышение ловкости и точности движений.
- Проба Ромберга: увеличение времени удержания равновесия на 3,7 секунды (92,5%) свидетельствует о значительном улучшении баланса и равновесия.
- Повороты на гимнастической скамейке: увеличение скорости выполнения на 3,26 секунды (27,1%) демонстрирует повышение координации движений и пространственной ориентации.

Улучшение координационных способностей имеет решающее значение для общего физического развития детей и может привести к повышению их уверенности в себе, улучшению навыков самообслуживания и более активному и здоровому образу жизни. Кроме того, хорошая координация является основой для более сложных двигательных навыков, таких как танцы, спорт и игры.

Результаты этого эксперимента подчеркивают важность включения специально разработанных комплексов упражнений в программы физического воспитания детей дошкольного возраста для улучшения их координационных способностей и содействия их общему физическому развитию.

Результаты эксперимента, представленные в сводной таблице 4, свидетельствуют о значительном улучшении координационных способностей

детей в экспериментальной группе после внедрения разработанного комплекса упражнений.

Во всех тестах, включая метание теннисного мяча на точность, пробу Ромберга, повороты на гимнастической скамейке наблюдались существенные приросты. Эти улучшения указывают на повышение точности движений, равновесия, реакции, пространственной ориентации и координации в целом.

Результаты метания теннисного мяча на точность и пробы Ромберга показывают улучшение точности движений и равновесия. Повороты на гимнастической скамейке стали выполняться быстрее и с большей точностью, что свидетельствует об улучшении координации и пространственной ориентации.

Полученные результаты подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений в развитии координационных способностей детей 5-6 лет. Однако для дальнейшего подтверждения этих результатов и выявления долгосрочных эффектов целесообразно продлить эксперимент. Кроме того, можно расширить спектр используемых тестов для более полной оценки координационных способностей и собрать данные о возможных дополнительных преимуществах комплекса упражнений, таких как улучшение самооценки или социальных навыков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы были сделаны следующие выводы:

1. Развитие координационных способностей играет важную роль в общем физическом развитии детей 5-6 лет. Недостаток двигательной активности и другие современные условия жизни могут привести к проблемам в развитии этих способностей. Использование различных методов развития координации, таких как системный, игровой и другие, способствует улучшению точности движений, равновесия, чувства времени и пространства. Эти методы должны применяться с учетом индивидуальных особенностей детей. Игры являются эффективным инструментом для развития координационных способностей, поскольку они мотивируют детей к активному участию, развивают их социальные навыки и способствуют комплексному развитию различных видов координации. Разнообразные игровые упражнения, такие как прыжки через скакалку, бег по препятствиям, игры с мячом, танцевальные движения и игры на развитие баланса, могут улучшить координацию глаз и рук, равновесие, силу и гибкость. Вовлечение детей в регулярные занятия по развитию координации, основанные на игровом подходе, помогает им стать более ловкими, уверенными в своих движениях и физически развитыми. Это создает прочную основу для дальнейшего физического и когнитивного развития, а также для участия в спортивных и рекреационных мероприятиях в будущем.

2. Разработан комплекс подвижных игр для развития координационных способностей детей 5-6 лет. В комплекс включено 20 игр, направленных на развитие координационных способностей. Комплекс рассчитан на 4 недели. Игры охватывают широкий спектр координационных навыков, таких как равновесие, ловкость, реакция, сила и пространственная ориентация. Каждая игра была выбрана с учетом возрастных особенностей детей и способствует их всестороннему развитию.

3. Результаты педагогического эксперимента подтвердили предположение о том, что разработанный комплекс упражнений оказывает

значительное влияние на развитие координационных способностей детей 5-6 лет. Все тесты показали статистически достоверные улучшения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Наиболее заметные приросты наблюдались в тестах на метание теннисного мяча на точность (47,1%), пробу Ромберга (92,5%), повороты на гимнастической скамейке (27,1%).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов Н. Г., Кавокин А. И. Педагогическое обоснование внедрения инновационного подхода в практику физического воспитания дошкольных образовательных учреждений //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №. 6. – С. 67-70.
2. Почтенная М. В., Лосев Ю. Н. Проблема физического воспитания дошкольников //Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы. – 2018. – С. 188-191.
3. Кряженко Е. Н., Клешина Е. В. Анатомо-физиологические особенности стопы у детей 6–7-летнего возраста //Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. – 2022. – С. 226-230.
4. Фролова Т. В. и др. Анатомо-физиологические особенности органов и систем у детей разных возрастных групп. – 2016.
5. Осадчая Е. А., Кондрахина О. Л. Исследование адаптационных возможностей организма детей 5 – 6 лет, имеющих разные конституциональные характеристики //Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты. – 2018. – С. 198-200.
6. Климова И. Возрастные особенности детей дошкольного возраста //Некрасовские чтения. – 2013. – С. 57.
7. Сварковская Л. А., Герус И. И. Анатомо-физиологические предпосылки развития ловкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста // Проблемы и преспективы развития экспериментальной науки. – 2018. – С. 147.
8. Абольянина С. Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Хабаровск. – 2009.
9. Шебеко В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Litres, 2022.

10. Озерская Е. Ю. Развитие координационных способностей у дошкольников : дис. – 2017.
11. Котова О. В. и др. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста //Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – №. 2А. – С. 533.
12. Салькова Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – №. 3. – С. 111-116.
13. Добрынина Л. А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей : дис. – Хабаровск, 2002.
14. Курдюков Б. Ф., Бойкова М. Б., Стоякина Т. В. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте //Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2019. – №. 3. – С. 9-13.
15. Горская И. Ю. Методика развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с нарушением речи //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2008. – №. 4. – С. 28-32.
16. Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лебедева Т. С. Подвижные и спортивные игры как средство развития координационных способностей у дошкольников с нарушением слуха //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 12 (106). – С. 168-172.
17. Калюжин В. Г., Яцко О. В. Воспитание координационных способностей у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью. – Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г.: в 4 ч./М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры;[редкол.: ТД Полякова (гл. ред.)[и др.].-Минск, 2015.-Ч. 3: Молодежь-науке.-С. 151-155.-Библиогр.: с. 155, 2015.
18. Правдов М. А., Ермакова Ю. Н., Правдов Д. М. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных

способностей у детей 5-7 лет //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2010. – №. 5 (63). – С. 83-87.

19. Пичугина З. М. Особенности развития координационных способностей дошкольников при занятии спортивным туризмом //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 10-2. – С. 136-139.

20. Седых Р. С., Филиппов А. С., ММОСОВА А. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. – 2015.

21. Березовская Р. В., Коломийченко Е. В. Взаимосвязь и влияние развития координационных способностей у дошкольников с нарушениями речи //Гуманитарный трактат. – 2017. – №. 11. – С. 140-144.

22. Собянин Ф. И., Некрасов А. С., Жаворонкова И. А. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – №. 6. – С. 59-62.

23. Никитушкин В. Г. и др. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет //Вестник спортивной науки. – 2012. – №. 2. – С. 25-29.

24. Трофимов О. Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста //Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. – №. 3. – С. 114-118.

25. Правдов М. А., Ермакова Ю. Н., Правдов Д. М. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2010. – №. 5 (63). – С. 83-87.

26. Мартынова А. С. Методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста на основе комплексного подхода //Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – С. 389-398.

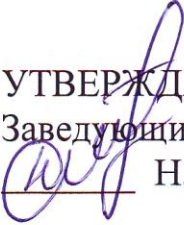
27. Губаева Е. Е., Мугаллимова Н. Н. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 132-137.
28. Грязнова Е. В. и др. Потенциал игрового метода в физическом воспитании дошкольников //OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – №. 1. – С. 29-32.
29. Шарманова С. Б., Федоров А. И. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №. 3. – С. 18-22.
30. Загуменко К. М. Анализ возможностей использования игрового метода в процессе совершенствования координационных способностей детей 5 – 6 лет, занимающихся футболом //Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – С. 239-241.
31. Панкратович Т. М., Купцова В. Г. Создание физкультурно-игровой среды в образовательном пространстве дошкольного учреждения как условие эффективного воспитания координационных способностей детей 5–6 лет //Концепт. – 2013. – №. 10 (26). – С. 106-110.
32. Котова О. В. и др. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста //Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – №. 2А. – С. 533.
33. Седых Р. С., Филиппов А. С., Ммосова А. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. – 2015.
34. Никитушкин В. Г. и др. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет //Вестник спортивной науки. – 2012. – №. 2. – С. 25-29.
35. Смирнова Е. О., Рябкова И. А. Психологические особенности игровой деятельности современных дошкольников //Вопросы психологии. – 2013. – №. 2. – С. 15а-23

36. Панкратович Т. М., Купцова В. Г. Создание физкультурно-игровой среды в образовательном пространстве дошкольного учреждения как условие эффективного воспитания координационных способностей детей 5–6 лет //Концепт. – 2013. – №. 10 (26). – С. 106-110.
37. Сидорова М. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности : дис. – Смоленск : МВ Сидорова, 2006.
38. Смирнова Е. О. и др. Игра в современном дошкольном образовании //Психолого-педагогические исследования. – 2013. – Т. 5. – №. 3.
39. Игонькина Т. В., Деревлева Е. Б. Воспитание физических качеств дошкольников на физкультурных занятиях с элементами спортивных игр //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2013. – С. 112-115.
40. Репина О. К. и др. Исследование игровой деятельности старших дошкольников //Психологическая наука и образование. – 2006. – Т. 11. – №. 2. – С. 55-69.
41. Котова О. В. и др. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста //Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – №. 2А. – С. 533.
42. Мартынова А. С. Методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста на основе комплексного подхода //ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. – 2016. – С. 389-398.
43. Введенский В. Н., Сурина О. С. Методика развития координационных способностей младших школьников средствами хип-хоп танца //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – №. 2 (27). – С. 236-239.
44. Никитушкин В. Г. и др. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет //Вестник спортивной науки. – 2012. – №. 2. – С. 25-29.

45. Золотухина И. А., Беликов М. В. Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции //Физическая культура и спорт: пути совершенствования. – 2018. – С. 12-19.
46. Карпов В. Ю., Самойлов А. Б. Применение игрового метода для формирования двигательно-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5–6 лет //Вестник СГУТиКД. – 2012. – №. 2. – С. 20.
47. Седых Р. С., Сергин А. А. Игровые упражнения как средство воспитания координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста //Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева. Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 18 апреля, 2013 г. – МЦНИП, 2014. – С. 119.
48. Голенко А. С., Кузьмина Л. И. Развитие быстроты и координационных способностей у школьников с использованием психомоторных упражнений //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2008. – №. 6. – С. 87-91.
49. Рыбакова О. Ю., Зейналова Д. М. Средства и методы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе //СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. – 2018. – С. 320.
50. Деньгова Л. Е., Козырева А. В., Савченко Ю. А. Методика развития координационных способностей слабослышащих детей младшего школьного возраста //Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №. 2 (63). – С. 277-279.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 Н.В. Соболева

« 24 » июня 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ**

Руководитель



доцент, канд.пед. наук А.И. Чикуров

Выпускник



С.С. Московаткин

Нормоконтролер



М.В. Думчева

Красноярск 2024