

## **Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами танцевальных упражнений.**

**Филиппова И.В., инструктор по физической культуре**

Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка (В.И. Филлипович, 1978; И.М. Туревский, 1978; Т.И. Осокина, 1985; В.К. Бальсевич, 1986; В.И. Лях, 1991- 1998; и др.). Еще Т.Ф.Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей.

Нашей задачей было поставить дошкольника в условия нетрадиционные и нетипичные для его повседневной физической деятельности, т.е. задача руководителя физического воспитания изобрести комплексы ритмической гимнастики с элементами танцевальных и общеразвивающих упражнений, которые способны развить у занимающихся координационные способности и поставить эти способности на принципиально новый уровень. Комплексы упражнений, которые применяют руководители физического воспитания в своей работе, должны обладать воздействием не только для улучшения координационных способностей, но и для поддержания и развития основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости.

В своих исследованиях Г.П. Лескова (1981) отмечает, что координация— это умение согласовывать движения разных частей тела.

Развитие координационных способностей происходит под действием двух факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. То есть на их развитие влияет единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма. Развитие координационных способностей происходит через выполнение двигательных действий.

Цель нашего исследования – изучить влияние определенного вида упражнений ритмической гимнастики на развитие координационных способностей детей 6-7 лет, поэтому в данном исследовании под двигательными действиями мы будем понимать танцевальные упражнения и общеразвивающие упражнения.

Правильная организация проведения занятий по ритмической гимнастике ставит целью обеспечение ребенка 6-7 лет общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей, в частности координационных способностей, и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала детей в этот период.

До настоящего времени координационные способности у детей дошкольного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от степени усвоения техники движений. Наибольший интерес для педагогов представляют данные о соотношении в работе симметричных мышц контралатеральных конечностей, чем в конечном счете определяются многие естественные движения и спортивные упражнения. В этой области разносторонние и интересные исследования проведены В.С.Фарфелем (1970) и его сотрудниками В.П.Назаровым, А.И.Козловым, А.П.Виноградовой и др. (1970).

По их данным к семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последовательное торможение быстро концентрируется, т.е. оказывает сильное, но быстро проходящее влияние на процессы возбуждения. Все виды внутреннего торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказываются более стойкими.

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координировано, чем перекрестные. Перекрестная координация является качеством, формируемым у детей в старшем дошкольном возрасте, и полученный навык отличается прочностью. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц.

По данным В.П.Назарова, А.И.Козлова (1970) координация в одних движениях может быть повышена развитием координированности в других, сходных по степени координационной сложности. Определив контрольными упражнениями уровень координационных способностей В.П.Назаров и А.И.Козлов (1970) специальными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства

совершенствования соответствующих видов координационных способностей. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями. Они делятся на общие, специальные и специфические виды (Ю.Б. Кобяков, 1976; В.И.Лях, 1989; Б.А. Ашмарин, 1991). К важнейшим специфически проявляющимся КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся:

- способности к ориентированию в пространстве,
- способность сохранять равновесие,
- способности, основанные на проприорецептивной чувствительности, дифференцированная способность,
- способность к реагированию,
- ритмическая способность,
- способность к перестроению двигательных действий,
- статокINETическая устойчивость,
- способность к произвольному мышечному расслаблению,

**Ритмическая способность** – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Например, выполнение вольных упражнений под музыку.

Ритмичность также имеет определенное значение и для устойчивого положения тела, обеспечивая равномерное распределение и перераспределение мышечных усилий. В любом упражнении есть определенная продолжительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамика). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Их оптимальное сочетание обеспечивает гармонию движений.

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми 6-7 лет ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс проводится 20-25 минут).
2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (блок продолжается 10-30 минут).

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднятие рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения.

Следующая серия упражнений — нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Один комплекс можно выполнять в течение 2-3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизмениться, усложниться.

Ритмическая гимнастика при адекватной нагрузке позволяет развивать все основные физические качества (силу и скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, ловкость). При этом совершенствование физических качеств осуществляется в комплексе, соответственно их гармоничному развитию. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с детьми 6-7 лет определяется двумя ведущими направлениями - развитием физических качеств; формированием сложно координационных действий.

Структура занятий ритмической гимнастикой с детьми 6-7 лет в детском саду, разработанная Т.В. Поповой (1998), представлена в таблице 1.

**Структура комплекса ритмической гимнастики для детей 6-7 лет (длительность – 15 минут)**

Таблица 1

| Части комплекса                                    | Длительность | Количество упражнений | Преимущественная направленность   |
|--|--------------|-----------------------|---|
| Подготовительная                                   | 2 мин.       | 3-4                   | На осанку; типы ходьбы; общего воздействия  |
| Основная (упражнения из положения и.п. стоя)       | 4 мин.       | 5-8                   | Для мышц шеи; для мышц рук и плечевого пояса;<br>Для мышц туловища; для мышц ног. |
| Основная («пиковая нагрузка»)                      | 2-3 мин.     | 3-4                   | Разнообразные виды бега и прыжков.  |
| Основная (упражнения из положения и.п. сидя, лежа) | 4 мин.       | 5-6                   | Для мышц туловища; для мышц брюшного пресса; общего воздействия.                  |
| Заключительная                                     | 2 мин.       | 2-3                   | На гибкость; на расслабление; дыхательные упражнения.                             |

Данную схему чередования физических упражнений мы можем использовать на занятиях по ритмической гимнастике и с элементами танцевальных упражнений, и с элементами общеразвивающих упражнений.

Отличительной особенностью ритмической гимнастики является то, что все упражнения в занятии выполняются под музыку. Как указывает Н.В.Казакевич (2001), исследования по этому вопросу свидетельствуют об очевидном преимуществе использования музыки в процессе спортивной деятельности. Воздействуя прежде всего на психику, центральную нервную систему, она опосредованно влияет и на физическую работоспособность. Музыка, сочетающаяся с тем или иным движением, становится «возбудителем» этого движения и облегчает его выполнение.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность. Вопрос о взаимодействии музыки и движения неоднократно раскрывался в педагогической и психологической литературе. Говоря о большом

значении музыки в развитии движений, известный педагог Н. А. Ветлугина отмечает "...между музыкой и движением при одновременном их исполнении устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить ее содержание."

При подборе музыкальной композиции для занятий нужно учитывать многие стороны: возраст детей, физическую подготовленность, тематику, образность, выразительность занятия, воспитательный момент, характер каждого упражнения, уровень подготовленности детей. Можно использовать музыку из любимых мультфильмов, некоторые народные произведения, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения. Значительное место в музыкальных фонограммах, сопровождающих занятие по ритмической гимнастике, отводится эстрадной музыке. Такая музыка типично танцевальная, развлекательная, для нее характерен четкий пульсирующий ритм и широкое использование электронных эффектов и синтезаторов. Слушая музыку, дети могут восстановить в памяти последовательность движений в соответствии с формой музыкального произведения, т. е. фразами, предложениями, периодами, частями.

В подготовительной части задается темп, под который можно выполнять движения с короткой амплитудой. Причем мелодии имеют четкий отсчет на 2 или 4 четверти. В основной части занятия музыка используется умеренных или медленных темпов, причем не только на 2, но и 4 четверти. На прыжковой и беговой серии упражнений темп аккомпанемента убыстряется. Этот момент является кульминационным на занятии, что необходимо подчеркнуть и музыкой – выбрать для него самые интересные, занимательные мелодии. В заключительной части, в которой упражнения направлены преимущественно на расслабление мышц, либо на чередования напряжения с расслаблением и выполняются лежа или сидя музыка должна быть плавной, выразительной.

Но задача ритмической гимнастики не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести его в норму. Важно, чтобы занимающиеся ушли из зала в приподнятом настроении. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым и интересным музыкальным произведением.

Подбирая музыку по темпу, можно руководствоваться следующей справкой:

- медленный темп - 40-60 движений в минуту (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- умеренный темп - 70 движений в минуту (ходьба, взмахи руками, махи ногами);
- средний темп – 80-90 движений в минуту (большинство танцевальных движений);
- быстрый темп – 100-150 движений в минуту (махи, бег);

- очень быстрый темп – 160 и более движений в минуту (бег, быстрые танцы).

Таким образом, можно сделать вывод, что ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения. В возрасте 6-7 лет дети уже имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Поэтому, мы считаем, что использование танцевальных упражнений на занятиях ритмической гимнастикой с детьми 6-7 лет будет эффективно влиять на развитие координационных способностей детей.

Список используемой литературы:

1. *Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.* Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). – М.: Просвещение, 1983. – 75 с.
2. *Боген Н.Н.* Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.
3. *Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирлева Ж.Е.* Ритмическая гимнастика. – С-Пб.: Познание, 2001 – 104 с.
4. *Кобяков Ю.П.* Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 64с.
5. *Кофман П.К.* Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 146с.
6. *Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981 – 160с.
7. *Лях В.И.* Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989. – 159 с.ил.
8. *Лях В.И., Садовски Е.М.* О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовке в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №8. – С. 12 - 14
9. *Попова Т.В.* Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с детьми 5-6 лет в детском саду: Автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 1998. – 23 с.