

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку. Уточнено поняття «координаційні здібності» та розглянуто їх структуру. Обґрунтовано теоретичні основи та засоби розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухової діяльності.

Ключові слова: координаційні здібності, старші дошкільники, рухова діяльність.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими завданнями.

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Останнім часом помітно знизився рівень фізичної підготовленості молодого покоління, що негативно впливає на ефективність навчальної, професійної, військової та інших видів діяльності молоді. Особливу тривогу викликає фізична підготовленість дітей дошкільного віку. Одним із важливих завдань фізичного виховання є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами.

Старший дошкільний вік – сприятливий період для розвитку та вдосконалення рухових і координаційних здібностей. У дошкільному віці у дітей відбувається швидке зростання, активне вдосконалення функцій організму, настає сенситивний період для розвитку фізичних якостей, здібностей, серед яких чільне місце посідають координаційні. У старшому дошкільному віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються вправи, формуються нові рухові навички. Майже всі показники рухових здібностей дитини демонструють високі темпи приросту. Найбільш інтенсивне збільшення спостерігається в показниках координації рухів, гнучкості, функції рівноваги [3].

Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного формування рухових навичок. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння рухів, а також на їх подальшу стабілізацію і різноманітне застосування. Координаційні здібності дитини виконують важливу функцію в керівництві її рухами, зокрема узгодження, упорядкування різноманітних рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання.

Координаційні здібності – необхідна умова підготовки дітей до життя, праці, служби в армії. Вони сприяють ефективному виконанню робочих операцій у процесі трудової діяльності, підвищують можливості дитини в керуванні власними рухами.

Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів дітей, впливають на кількість їх використання. Точно дозоване в часі, просторі й за ступенем складності м'язове зусилля й оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил [9, с. 12].

Різнманітні варіанти вправ, необхідні для розвитку координаційних здібностей, – гарантія того, що можна уникнути монотонності та одноманітності в заняттях, забезпечити радість від участі в руховій діяльності. Тому розвиток координаційних здібностей у дошкільному віці є актуальним завданням фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість (В. Ареф'єв, Г. Єдинак) [1].

Науковці Н. Бренштейн, В. Фарфель, Н. Фомін, Ю. Вавілов виокремлюють три основні види координації: нервову, м'язову і рухову. У сучасній літературі з фізичного виховання часто використовується класифікація координаційних здібностей В. Платонова і М. Булатової:

- 1) здатність оцінювати і регулювати просторово-часові й динамічні параметри рухів;
- 2) здатність до збереження стійкості (рівноваги);
- 3) відчуття ритму;
- 4) здатність орієнтування в просторі;
- 5) здатність до невимушеного розслаблення м'язів;
- 6) координація рухів [10].

Досліджуючи координаційні здібності, В. Лях визначає їх як здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально, творчо вирішувати рухові завдання, регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту часу. Такої думки дотримуються й інші автори (Б. Ашмарін, В. Платонов, М. Булатова, Б. Шиян та ін.) [8].

Проблеми розвитку координаційних здібностей були предметом багатьох досліджень. Розглянуті питання їх розвитку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (В. Лях, Г. Михайлович, Н. Панфілова, Р. Петріна); досліджені зміни рівня окремих координаційних здібностей залежно від віку, статі та виду спорту (К. Бретз, Л. Григорян, Н. Грибик, Т. Містулова); створені нові сучасні методики визначення рівня їх розвитку (Т. Містулова, В. Булкін, Е. Попова, Е. Сабурова). Проте, на думку В. Лях, сучасні дослідження розвитку координаційних здібностей недостатні та фрагментарні.

Особлива увага приділяється вивченню сутності координаційних здібностей, їх структури, класифікації, розвитку (М. Гурвіч, Н. Озерецкий, В. Лях, К. Платонов, Е. Флейшман та ін.). Ряд авторів вважає, що природною основою координаційних здібностей є властивості аналізаторів, особливості нервово-м'язового апарату, стан нервової системи (П. Анохін, С. Антонюк, Є. Бойко, Ю. Верхошанский, Л. Виготський, В. Губа, А. Золотухін, Є. Ільїн, В. Кисляков, І. Крячко, О. Панфілов, В. Стрілець, В. Степанов та ін.).

У результаті проведених досліджень (В. Бальсевич, В. Волков, С. Зав'ялов, В. Пугач та ін.) при аналізі онтогенезу виявлено ряд особливостей морфофункціональних змін організму в межах різних вікових періодів, що знайшло своє відображення в понятті «гетерохронності».

За результатами наукових досліджень І. Аршавського, К. Гомберадзе, Н. Кретчера, В. Ляха, М. Мортерсона, А. Радіонова відзначається також, що найбільш суттєві зміни у розвитку рухових функцій відбуваються в дошкільному віці.

Значну кількість наукових робіт присвячена дослідженню розвитку координаційних здібностей у різних видах спорту (А. Ажіщенко, Ю. Андріанов, В. Ареф'єв, С. Байбуртська, В. Болобан, В. Валинко, С. Варданян, М. Годік, С. Дмитрієв, А. Карпеев, М. Локалова, С. Нікітін, А. Самсонова та інші).

Набагато менше вивчені різні аспекти розвитку координаційних здібностей у шкільному та дошкільному віці (С. Михайлова, О. Сьомкіна). Зокрема, розроблялись методики розвитку координації рухів у дітей дошкільного віку засобом легкоатлетичних вправ, вправ з м'ячем, вправ на різних пристосуваннях і тренажерах (Г. Дьяченко, А. Навойчик, М. Правдов).

Вивчаючи вищу нервову діяльність старших дошкільників, М. Кольцова стверджувала, що період від 6–7 років є найбільш стійким у розвитку вищої нервової діяльності дитини, що зумовлює пластичність центральної нервової системи і поступове вдосконалення координаційних здібностей [6].

Мета статті – охарактеризувати засоби розвитку координаційних здібностей у старших дошкільників у процесі рухової діяльності.

Завдання статті: здійснити аналіз досліджень з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності; уточнити поняття «координаційні здібності» та розглянути їх структуру.

Виклад основного матеріалу дослідження. Координаційні здібності людини виконують в управлінні її рухами важливу функцію, а саме: узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленої рухової задачі. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування. Крім того координаційні здібності впливають на пластичність і варіативність процесів управління рухами, збільшення рухового досвіду.

Значення координаційних здібностей для занять багатьма видами спорту беззаперечне. На думку ряду авторів, вони є критерієм високої спортивної майстерності. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних

спортсменів висуваються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей. Це зумовлює необхідність пошуку нових шляхів, з допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей керувати власними рухами.

У реальній побутовій чи руховій діяльності координаційні здібності проявляються не в чистому вигляді, а в їх складному взаємозв'язку. В конкретних ситуаціях певні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – другорядну [10].

На переконання Л. Волкова, координаційні здібності розвиваються в процесі засвоєння різноманітних рухових умінь і навичок, оскільки вони визначають швидкість оволодіння навичками рухів, й покращують результати в техніці фізичних вправ [3].

Розглядаючи структуру координаційних здібностей, важливо сказати про їх взаємозв'язок з іншими фізичними якостями (гнучкістю, силою, спритністю, витривалістю, швидкістю). З одного боку, рівень розвитку координаційних здібностей залежить від рівня розвитку фізичних якостей, а з іншого – визначає можливість їх раціонального використання.

У структурі координаційних здібностей насамперед необхідно виділити:

- сприйняття й аналіз власних рухів;
- наявність часових, динамічних і просторових характеристик рухів тіла і різних його частин у їх складній взаємодії;
- розуміння поставленого рухового завдання;
- формування плану й конкретного способу виконання руху.

Лише за наявності всіх цих складових може бути забезпечена ефективна імпульсація м'язів і м'язових груп, які необхідно задіяти у процесі виконання руху. В цьому механізмі важливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, які поступають від рецепторів м'язів, сухожилів, зв'язок, а також зорового і вестибулярного апаратів, ефективності їх оброблення центральною нервовою системою, точністю і раціональністю наступних аферентних імпульсів, які забезпечують якість руху [10].

Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей повинен починатись у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку координаційних здібностей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та функціональних можливостей їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей [2].

Протягом дошкільного віку в дитини значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників (у кожній наступній віковій групі) мають виконуватися чіткіше й точніше. У старшому дошкільному віці за умов відповідного навчання діти оволодівають умінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регульовальна роль кори головного мозку. Тому в означений період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку координаційних здібностей дітей у різноманітних видах рухової діяльності.

Рівень розвитку координаційних здібностей у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих умінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина набуде рухових координацій, тим швидше вона засвоїть будь-який рух, а рівень розвитку її координаційних здібностей стане вищим.

На розвиток координаційних здібностей у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвивальні, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги тощо), вправи в шикунанні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів. Широке застосування різноманітних вправ у процесі занять фізичною культурою, ранкової гімнастики та під час прогулянок значною мірою збагачує руховий досвід дітей, сприяє їх координаційному розвитку.

Найбільш широку і доступну групу засобів для розвитку координаційних здібностей складають загальнорозвивальні гімнастичні вправи динамічного характеру, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, обручами тощо), відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні боки: елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи тощо), вправи в рівновазі.

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей здійснює освоєння правильної техніки

природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків), метання, лазіння.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують регулювання рухових дій та управління ними.

Координаційні здібності розвиваються при виконанні вправ, що проводяться в ускладнених умовах, що вимагають раптової зміни техніки руху, з додатковими завданнями, при колективному виконанні вправ з одним предметом, з використанням різних предметів, фізкультурного інвентарю, обладнання.

Існує декілька напрямів у розвитку координаційних здібностей у дошкільників. Як зазначалося вище, використання різноманітних вправ з елементами новизни стимулює вдосконалення даних здібностей. У цьому випадку рекомендується під час виконання загальнорозвивальних вправ частіше змінювати вихідні положення, уникати стандартних (одноманітних) повторень, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі, обручі тощо).

Доцільно ширше застосовувати вправи, які сприяють розвитку сприйняття дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціації м'язових відчуттів, тому що на цій основі у дітей формується вміння керувати руховими діями. З цією метою дітям доцільно пропонувати виконувати вправи з конкретним руховим завданням (цільовою установкою), точно дотримуватись напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Наприклад, стрибнути у довжину з місця на певну відстань (через «струмок»), у глибину, з приземленням в обумовлене місце (стрічка або аркуш паперу); метання предметів з намаганням влучити в ціль тощо. Це дає можливість «відчутти» рухи при першому їх виконанні, а потім повторити таким же способом зі зміною цільової установки (наприклад, місце приземлення у стрибках у глибину змінюється). Цінність таких вправ у тому, що умови їх виконання постійно варіюються, що обумовлює формування пластичної навички, більшого її пристосування до обставин, що змінюються.

Удосконаленню здатності керувати своїми руховими діями сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль. У цих вправах для дитини очевидний зв'язок між характером рухів (напрямок, швидкістю, тривалістю тощо) та його результатом. До них, наприклад належать: прокочування м'яча у «ворітця», влучання м'яча в ціль, різноманітні вправи з м'ячем («школа м'яча») та ін. Цьому також сприяють ігри естафетного характеру з подоланням перешкод (пролізання в обруч, підлізання під дугу), з перекиданням та ловінням м'яча («М'яч капітану», «Передав – стань» та ін.). Результативність подібних вправ та ігор залежить від чіткості довільного регулювання рухових дій та швидкості їх виконання.

Розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку сприяє також виконання деяких рухових дій одночасно в обидві сторони, а також правою та лівою руками. Наприклад, метання предметів на дальність та в ціль діти виконують по черзі кожною рукою, стрибки в глибину та на місці з поворотом ліворуч та праворуч. У процесі навчання більш складних за координацією рухів доцільно дітям пропонувати спочатку виконувати їх в один бік, а потім, після оволодіння вправами, в інший.

Позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей виконання рухів з музичним супроводом на заняттях ранковою гімнастикою. Формування вмінь перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу) удосконалює пластичні навички, підвищує рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.

Робота з розвитку координаційних здібностей досить складна за своїм змістом як для дітей, так і вихователів та інструктора з фізичної культури. Вона вимагає особливої зосередженості, сконцентрованості та уважності. Переважно координаційні вправи діти виконують без особливого інтересу і бажання, тому що рухи вимагають великих затрат сил, праці та вольових зусиль. Тому для того, щоб викликати інтерес у дітей старшого дошкільного віку до виконання координаційних рухів, слід проводити їх у більш цікавій, привабливій для дітей формі.

Основним засобом розвитку координаційних здібностей у старших дошкільників є фізичні вправи з підвищеною координаційною складністю та з елементами новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розміщення фізкультурного обладнання, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу тощо; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи за сигналом або за обмежений час [4].

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні доти, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як буде сформована рухова навичка і виконувана в однакових, постійних умовах рухова дія не стимулює подальший розвиток координаційних здібностей.

Ефективним засобом розвитку координаційних здібностей у старших дошкільників є рухливі ігри. Рухлива гра – це свідомо, активна рухова діяльність дітей, спрямована на досягнення мети, визначеної правилами гри. Рухливі ігри беруть початок у народній педагогіці, мають національні особливості. Значення рухливих ігор для різномісного виховання дитини велике: вони є одночасно і засобом, і методом виховання.

Рухлива гра як засіб і як метод характеризується різноманітністю впливу на дитину за рахунок фізичних вправ, введених у гру у вигляді рухових завдань. У рухливих іграх розвиваються і удосконалюються різноманітні рухи відповідно до всіх характеристик, спрямовуються особливості поведінки дітей і проявляються необхідні фізичні і моральні якості. Рухові завдання сприяють активізації розумової діяльності дітей, а художнє слово, музика, оформлення місця гри, добір інвентарю – їх естетичному вихованню. Рухливі ігри характеризуються і оздоровчою спрямованістю, пов'язаною з особливостями рухового змісту. Все це визначає рухливу гру як засіб фізичного виховання. Спільно з методами навчання, вдосконалення рухів, розвитку фізичних якостей, регламентації фізичного навантаження в грі можуть використовуватися методи виховання [2].

Пропонуємо перелік ігор, спрямованих на розвиток координаційних здібностей у старших дошкільників:

– ігри з елементами акробатики: «Змійка», «Голка і нитка», «Пройди безшумно», «Трійка», «Квач», «Не потрап у болото», «Пінгвіни з м'ячем», «Раки», «Через холодний струмок». «Естафети з обручами», «Не впусти мішечок», «Спортсмени», «Заборонений рух», «Зайці в городі і Жучка», «Лисиця в курнику»;

– ігри-естафети: «Третій зайвий», «Голова і хвіст», «Все за ведучим!», «Втриматися навпочіпки!», «Хто швидше?», «Квачі з м'ячем», «Прихований пас», «Естафета з гімнастичною палицею», «Забери м'яч після повороту!», «Естафета зі стрибками по купинах», «Човникова передача м'яча» тощо.

З метою розвитку координаційних здібностей для дітей старшого дошкільного віку рекомендується проводити екскурсії. У теплий період року під час екскурсії організовується: ходьба в колоні по одному, по два, зі зміною ведучого, «змійкою» між деревами, по колоді, дошці – «містку через річку», переступання через колоду тощо.

Ефективним методом розвитку координаційних здібностей є ігровий метод з додатковими завданнями і без них, який передбачає виконання вправ в обмежений час, в певних умовах, або певними руховими діями тощо. Наприклад, у процесі проведення гри «Квач» ставиться завдання якомога більше гравців «заплямувати» за 3 хв. або «заплямувати» за допомогою волейбольного м'яча, або «заплямувати» в певній ділянці тіла. Ігровий метод без додаткових завдань характеризується тим, що рухові завдання дитина повинна вирішувати самостійно, спираючись на власний аналіз ситуації, що склалася.

У процесі розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку доцільно використовувати такі методичні підходи:

1. Навчання нових рухів з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Освоюючи нові вправи, діти не тільки поповнюють свій досвід, а й розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподіваним руховим завданням. Припинення навчання нових різноманітних рухів знижує здатність до їх засвоєння і тим самим гальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Розвиток здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово зміненої обстановки.

3. Підвищення просторової, часової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприймань.

4. Подолання нераціональної м'язової напруженості[7].

М'язова напруженість проявляється у двох формах – тонічній і координаційній.

1. Тонічна напруженість – підвищений тонус м'язів у стані спокою. Цей вид напруженості часто виникає при значному м'язовому стомленні і може бути стійким.

Для її зняття доцільно використовувати:

а) вправи в розтягуванні, переважно динамічного характеру;

- б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані;
- в) плавання;
- г) масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість – неповне розслаблення м'язів у процесі роботи або їх уповільнений перехід у фазу розслаблення.

Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати такі прийоми:

а) у процесі фізичного виховання у дітей необхідно сформувати і систематично актуалізувати усвідомлену установку на розслаблення в потрібні моменти. Розслаблювальні моменти повинні увійти в структуру всіх рухів і цьому треба спеціально навчати. Це попередить появу непотрібної напруженості;

б) застосовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у дітей чітке уявлення про напружений і розслаблений стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напруженням інших; контрольований перехід м'язової групи від напруження до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення тощо.

Загальна установка у процесі проведення занять «на координацію» з дітьми дошкільного віку повинна виходити з наступних положень:

а) виконувати фізичні вправи необхідно в хорошому психофізичному стані;

б) фізичні навантаження не повинні викликати у дошкільників значного стомлення, оскільки при стомленні (як фізичному, так і психічному) знижується чіткість м'язових відчуттів, а в цьому стані координаційні здібності розвиваються погано;

в) у структурі окремого заняття для старших дошкільників вправи на розвиток координаційних здібностей доцільно планувати на початку основної частини;

г) інтервали між повтореннями окремих вправ повинні бути достатніми для відновлення працездатності дітей;

д) розвиток координаційних здібностей у старших дошкільників має відбуватися в тісному зв'язку з розвитком інших рухових здібностей.

На основі аналізу наукових досліджень пропонуємо практичні рекомендації вихователям дошкільних навчальних закладів щодо розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку:

1. Для ефективного навчання, спрямованого на розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, спочатку необхідно провести комплексне тестування всіх видів координаційних здібностей на визначення рівня їх розвитку, використовуючи розроблену методику тестування та шкалу оцінки розвитку координаційних здібностей. Добирати тести необхідно таким чином, щоб вони були доступними дітям, відповідали морфологічним особливостям та руховій підготовці, забезпечували диференційовані результати, які виявляють рівень розвитку конкретних координаційних здібностей. Тести повинні бути відносно простими за умовами організації та проведення, не вимагати спеціального навчання.

2. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку рекомендується використовувати такі тести: «човниковий біг», «метання тенісного м'яча» для визначення здібності до оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; для контролю здібності до орієнтування в просторі: «ходьба по прямій із закритими очима», «кидки м'яча в ціль», «біг до м'ячів»; контроль стійкості статичної рівноваги: за методикою С. Бондаревського з відкритими та закритими очима; контроль стійкості динамічної рівноваги за допомогою тесту «повороти на гімнастичній лаві»; «ритмічне постукування руками» для визначення здібності до правильного відтворення ритму; контроль здібності до розслаблення м'язів за допомогою тесту «повороти тулуба»; контроль здібності до координованості рухів за допомогою тесту «десять вісімок».

3. Для розвитку координаційних здібностей доцільно використовувати розроблену методику на заняттях з фізичної культури, використовуючи запропоновані вправи за спрямованістю на кожний вид координаційних здібностей. Необхідно окремо розвивати здібність до збереження статичної та динамічної рівноваги. Важливо звертати увагу дітей старшого дошкільного віку на розвиток збереження статичної рівноваги у вправах із закритими очима, а також вправам з відкритими очима. Особливу увагу слід приділити розвитку здібності до просторового орієнтування та збереження статичної рівноваги.

4. З метою розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку рекомендується використовувати запропоновані спеціальні рухливі ігри, спрямовані на розвиток окремих видів координаційних здібностей та на їх комплексний розвиток.

5. Диференційовано добирати спеціальні вправи для кожної дитини на основі комплексного тестування всіх видів координаційних здібностей, враховуючи особливості їх рухової підготовленості.

6. Упродовж дня для підвищення рівня тренувального ефекту доцільно всі види фізичних вправ використовувати в різних формах роботи з фізичного виховання: ранковій гімнастиці, гімнастиці після денного сну, фізкультхвилинках та фізкультпаузах, на прогулянках, під час самостійної рухової діяльності, в рухливих іграх тощо.

Використання вищезазначених рекомендацій, на нашу думку, дасть змогу підвищити ефективність розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку та сприятиме фізичному розвитку вихованців, що є одним з головних завдань діяльності дошкільного навчального закладу.

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання руховими діями.

Координаційні здібності забезпечують ефективність формування у дошкільників необхідних рухових умінь і навичок. Руховий розвиток дітей дошкільного віку залежить від їхньої здатності швидко навчатися нових рухів, від уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до умов, що змінюються, оптимально керувати і регулювати рухові дії, тобто від ступеня розвитку їх рухово-координаційних здібностей.

Аналіз наукових досліджень дозволяє стверджувати, що основними засобами розвитку координаційних здібностей є: загальнорозвивальні вправи, основні рухи, вправи з шиккування та перешикування, вправи з конкретним руховим завданням, виконання рухів під музичний супровід тощо. Найоптимальніший вплив на розвиток координаційних здібностей мають фізичні вправи підвищеної координаційної складності і вправи, що містять елементи новизни.

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні доти, поки вони не будуть виконуватися автоматично, оскільки будь-яка рухова дія, засвоєна до навички, не стимулює подальший розвиток координаційних здібностей. Таким чином, розвиток координаційних здібностей має відбуватися з поступовим підвищенням координаційної складності вправ, при обов'язковому дотриманні таких вимог: точності виконання вправ та взаємної узгодженості елементів рухів.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень вважаємо обґрунтування педагогічних умов розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Арєф'єв, Г. А Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 383 с.
2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 128 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6. – С. 41.
5. Жуков А. С. Критерии определения координационных способностей у детей / А. С. Жуков // Теория и практика физической культуры и спорта. – М., 1968. – № 7. – С. 51–52.
6. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка / М. М. Кольцова. – М. : Просвещение, 1973. – 143 с.
7. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. / Л. Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 1974. – 232 с.
8. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Р. В. Луценко, В. М. Юденюк

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье проанализированы исследования по проблеме развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Уточнено понятие «координационные способности» и рассмотрена их структура. Обоснованы теоретические основы и средства развития координационных способностей у детей дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности.

Ключевые слова: координационные способности, старшие дошкольники, двигательная деятельность.

R. Lutsenko, V. Yudenok

MEANS OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

This article analyzes the investigations on the problem of developing preschool children's coordination abilities. The concept of «coordination abilities» is refined and the structure of such abilities is considered. The theoretical principles and means of developing preschool children's coordination abilities during locomotive activity are proved.

Key words: coordination abilities, elder preschool children, locomotive activity.

УДК 371.134

Т. В. Марєєва

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стаття присвячена проблемі формування у майбутніх вихователів умінь здоров'язбереження дітей в умовах ДНЗ. Висвітлені основні особливості формування вмінь здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу з дошкільниками як складової професійного іміджу педагога у процесі фахової підготовки у ВНЗ. Наведений перелік орієнтовних завдань для студентів з метою формування вмінь здоров'язбереження як складової професійного іміджу майбутнього вихователя.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбережувальне середовище, імідж, професійний імідж вихователя дошкільного навчального закладу, фахова підготовка.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Загальновідомо, що здоров'я є найбільшою цінністю, особливо здоров'я молодого покоління. У цілому за твердженням відомого українського лікаря-педіатра Є. Комаровського, реальний рівень здоров'я або нездоров'я конкретної дитини залежить від чотирьох факторів: спадковості, навколишнього середовища (екологія та побутові умови), системи охорони здоров'я, процесу догляду та виховання, тобто взаємин дитини та її родичів [1, с. 9]. З огляду на це дошкільні установи можуть частково або повною мірою забезпечувати три останні із них шляхом створення комфортних як з фізичної, так і психологічної точок зору умов, здійснення різноманітних оздоровчих заходів (організація режиму та режимних процесів, проведення фізкультурних занять, розваг, свят, використання оздоровчих сил природи, вітамінізація раціонального дитячого харчування, систематичне обстеження стану здоров'я дітей і вчасне здійснення необхідних медичних маніпуляцій тощо), надання батькам вихованців відповідних рекомендацій. Ступінь успішності реалізації означених впливів залежить як від персоналу ДНЗ загалом, так і від кожного працівника, зокрема вихователя, котрий працює із конкретною групою малюків. Адже саме педагог проводить із вихованцями найбільше часу, відповідним чином чергуючи навантаження і відпочинок, забезпечуючи при цьому позитивні емоції, бере участь в облаштуванні групової кімнати, інших приміщень і ділянки, тим самим здійснюючи здоров'язбереження дітей та створюючи в дошкільній установі здоров'язбережувальне середовище. У цілому вміння вихователя у галузі здоров'язбереження дітей виступають вагомим показником його професіоналізму та майстерності й безпосередньо впливають на його імідж як компетентного фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Статуту Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів [2]. При цьому фахівці цієї