

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Челнокова Ольга Александровна
инструктор по физической культуре

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение г. Хабаровска «Детский сад компенсирующего вида № 156»

Вопросы координационных способностей человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследовании этой темы.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

У детей с нарушением зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы вообще и координационных способностей в частности. У них чаще, чем у нормально видящих, можно наблюдать отсутствие самоконтроля, саморегуляции движений и это, естественно, сказывается на развитии координационных способностей. Для детей с нарушениями зрения характерна нескоординированность зрительно двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса различных групп мышц. Поэтому на занятиях по физической культуре особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие координационных способностей. При разучивании упражнений каждое движение строго регламентируется технически. А скорость разучивания примерно в два раза ниже, чем при работе с детьми без ОВЗ. Это обусловлено тем, что даже незначительная дисфункция двигательной сферы без своевременных и целенаправленных коррекционных воздействий может привести к вторичному недоразвитию более сложных и дифференцированных движений и действий, что отрицательно сказывается на становлении различных

форм ручной деятельности ребенка. Поэтому технике выполнения упражнений уделяется самое пристальное внимание.

Для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях детского сада для детей с ослабленным зрением используются разнообразные методы. По признакам стандартизации или варьирования воздействий на занятиях выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития координационных способностей детей при разучивании новых, достаточно сложных двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые - имеют большую творческую компоненту и являются главными методами развития координационных способностей. Именно о них пойдет речь в данной статье. Методы вариативного (переменного) упражнения, которые можно эффективно применять на занятиях в условиях спортивного зала детского сада, я условно разделяю на два основных варианта: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

К первым можно отнести 3 группы применяемых на занятиях методических приемов.

1-я группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия: изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, прыжки «с кочки на кочку», и т.п.); изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель); изменение скорости или темпа движений: например, выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения); варьирование конечных положений (бросок мяча вверх из и.п. стоя, ловля - сидя; бросок мяча вверх из и.п. сидя, ловля - стоя; бросок мяча вверх из и.п. лежа, ловля - сидя или стоя и т.п.). Такая вариативность не только обеспечивает задачу развития координационных способностей, но и делает упражнения увлекательными для детей, стимулирует их творческую активность в самостоятельной деятельности – в группах, на прогулке и дома. Ребята с вдохновением рассказывают, что им удалось сделать самим и даже научить своих родителей.

2-я группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях: усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.); зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в выполнении общеразвивающих упражнений; метание снарядов «неведущей» рукой; передачи, броски и ведение мяча «неведущей» рукой и т.п.). Стоит особо отметить эффективность развития координационных способностей при выполнении различных заданий с мячами, которые можно ввести почти в любой из перечисленных методов.

3-я группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования: использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу);

выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после вращений или прокатывания по полу; броски в цель или ведение мяча после вращений и т.п.); выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т.п.).

Методы не строго регламентированного варьирования, которые применяются мною на занятиях по физической культуре в детском саду, содержат следующие примерные приемы: варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, прыжки по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.); игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов - его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения полосы препятствий; игровое соперничество в игре «Построй фигуру», когда дети изображают что-либо командой, например, фигура «танк» - один ребенок «пушка» присед с упором на одно колено, второй и третий «гусеницы» - лежат на животе рядом с пушкой по обе стороны, четвертый ребенок - «танкист», стоит сзади пушки и «смотрит в бинокль», гусеницы ползут, «пушка» и «танкист» медленно синхронно передвигаются с «гусеницами»).

Подводя итог, следует отметить, что творческий подход инструктора по физической культуре в рамках существующей программы обучения всегда может обогатить шаблонные занятия интересными методами работы, которые окажут большое влияние на развитие координационных способностей, позволят детям легче и быстрее адаптироваться в жизни, учиться самостоятельно решать возникающие новые двигательные задачи и проявлять себя в творчестве.

Список литературы и источников.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000. - 287 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001. - 84 с.
3. Гамова, Л.Г. Возрастная анатомия и физиология ребенка: учебно-методическое пособие / Л.Г. Гамова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2010. - 72 с.
4. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.