

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Ниясова Неля Сергеевна, доцент ОмГПУ

План:

- 1) Общая характеристика координационных способностей.
- 2) Классификация координационных способностей.
- 3) Благоприятные периоды развития координационных способностей.
- 4) Методика развития координационных способностей.

Содержание физического воспитания и образования



Рис. 1. Развитие координационных способностей

Классификация координационных способностей

- 1. Реагирующая способность:** тактильная, слуховая, зрительная, мышечная
- 2. Дифференцировочная способность:** пространственная, временная, пространственно-временная, силовая, способность к расслаблению мышц
- 3. Способность сохранению равновесия:** динамическое, статическое, смешанное
- 2. Ориентационная способность**
- 3. Ритмическая способность**
- 4. Способность к быстрой перестройке движения**

Способность к сохранению равновесия – способность человека сохранять устойчивое положение тела в пространстве.

Различают *динамическое, статическое и смешанное равновесие*.

Факторы определяющие устойчивость равновесия:

1. Высота положения общего центра тяжести по отношению к площади опоры.
2. Величина площади опоры.
3. Высота снаряда, служащего опорой, его устойчивость.
4. Сложность выполняемых движений по координации.
5. Скорость движения тела, её равномерность.
6. Эмоциональное состояние.
7. Самочувствие (утомление, болезнь).

Реагирующая способность –

способность человека быстро начинать движение в соответствии с определённой ситуацией, с требованием этой ситуации.

Различают следующие виды реагирующей способности:

- **ТАКТИЛЬНАЯ,**
- **СЛУХОВАЯ**
- **ЗРИТЕЛЬНАЯ,**
- **МЫШЕЧНАЯ**

Дифференцировочная способность – способность человека к экономичному и точному выполнению движений

Различают следующие виды дифференцировочной способности:

- пространственная,
- временная,
- пространственно-временная,
- силовая,
- способность к расслаблению мышц
(тонус мышц)

Ориентационная способность – способность к определению положения тела в пространстве.

Ритмическая способность – способность к формированию правильной последовательности движений с выраженными акцентами.

Способность к быстрой перестройке движений – умение быстро преобразовывать двигательное действие или переключаться от одних движений к другим в соответствии с меняющимися условиями.

Сенситивные периоды развития координационных способностей

Виды координационных способностей	Возраст
Способность к сохранению равновесия	с 7 до 10-12 лет, в дальнейшем стабилизируется до 40-50, после чего начинается понижается
Реагирующая способность	с 9 до 12 лет
Дифференцировочная способность	с 6 до 10 лет
Ориентировочная способность	с 10-11 до 14-15 лет
Ритмическая способность	с 9 до 11-12 лет
Способность к быстрой перестройке движения	с 10-11 до 14-15 лет

Методика развития КС

Методика – совокупность средств и методов физического воспитания.

Методический приём – часть метода; элементы, выражающие отдельные действия учителя и ученика в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и корректирующие метод.

Правила развития координационных способностей

1. Многообразие используемых упражнений.
2. Широкая вариативность используемого каждого упражнения.
3. Незначительное число повторений одного упражнения (8-12 раз в одной серии), чтобы не было привыкания.
4. Многократное выполнение упражнения (используется при совершенствовании сложнокоординационного движения)

Методика развития способности к сохранению равновесия

Средства – ОРУ и технические средства.

Метод – повторно-вариативный.

Методические приёмы:

1. Уменьшение площади опоры (стойка на носке).
2. Увеличение высоты опоры.
3. Временное исключение зрительного контроля.
4. Введение неустойчивой опоры.
5. Введение противодействия.
6. Предварительное раздражение вестибулярного аппарата.
7. Введение дополнительной нагрузки.

Методика развития реагирующей способности

Средства – ОРУ, спортивные и подвижные игры.

Метод – повторный.

Методические приёмы:

1. Изменение способа выполнения движения.
2. Изменение направления движения.
3. Изменение исходного и конечного положения.
4. Зеркальное выполнение упражнения.
5. Моментальное копирование.
6. Использование слухового, зрительного сигнала.
7. Предварительная нагрузка.
8. Предварительное раздражение вестибулярного аппарата.
9. Дополнительные задания во время выполнения упражнения.
10. Использование двух сигналов и двух видов движений.

Методика развития

дифференцировочной способности

Средства – физические упражнения.

Метод – повторный, вариативный.

Методические приёмы:

(пространственная дифференцировка)

- Варьирование размера цели.
- Варьирование размера снаряда.
- Изменение расстояния до цели.
- Выключение зрения.
- Упражнения на повышение отчётливости мышечно-двигательных восприятий (чувство воды, мяча, акробатической дорожки и т.д.).
- Приём контрастных заданий (близкое и далёкое расстояние).
- Приём сближаемых заданий (близкое расстояние постепенно удаляется на далёкое расстояние).

Методика развития дифференцировочной способности

Средства – физические упражнения.

Метод – повторный, вариативный.

Методические приёмы:

(временная дифференцировка)

- Выполнение с различной скоростью.
- Выполнение в условиях недостатка времени.
- Введение дополнительных предметов (игра с двумя мячами – меньше времени для обработки информации).
- Использование отягощений.
- Изменение длины предмета.

Методика развития дифференцировочной способности

Средства – физические упражнения.

Метод – повторный, вариативный.

Методические приёмы:

(пространственно-временная дифференцировка)

- Изменение исходного и конечного положений.
- Изменение способа выполнения.
- Предварительная нагрузка.

Методика развития дифференцировочной способности

Средства – физические упражнения.

Метод – повторный, вариативный.

Методические приёмы:

(силовая дифференцировка)

- Изменение силовых усилий.
- Изменение веса снаряда, партнёра.
- Использование отягощения.
- Приём контрастных заданий (лёгкий и тяжёлый груз).
- Изменение условий (покрытие, снег, вода).
- Предварительное раздражение вестибулярного аппарата.
- Введение дополнительной нагрузки.

Методика развития ориентационной способности

Средства – ОРУ, спортивные и подвижные игры.

Метод – повторно-вариативный.

Методические приёмы:

1. Изменение направления движения.
2. Изменение способа выполнения движения.
3. Выключение зрения.
4. Дополнительные задания во время выполнения движения.

Методика развития ритмической способности

Средства – физические упражнения.

Метод – повторный.

Методические приёмы:

1. Предварительное похлопывание.
2. Ритмичное звуковое сопротивление.
3. Изменение условий (бег в гору, под горку и т.д.).
4. Использование технических средств (шина и т.д.).
5. Использование меток (увеличение или уменьшение расстояния между ними).

Методика развития ориентационной способности

Средства – ОРУ, спортивные и подвижные игры.

Метод – повторно-вариативный.

Методические приёмы:

1. Изменение направления движения.
2. Изменение способа выполнения движения.
3. Выключение зрения.
4. Дополнительные задания во время выполнения движения.

Методика развития способности к быстрой перестройке движений

Средства – физические упражнения.

Метод – повторно-вариативный.

Методические приёмы:

1. Изменение способа выполнения движения:

а) направления движения, **б)** силовых усилий, **в)** темпа движений, **г)** объёма движений, **д)** ритма движений, **ж)** исходного и конечного положений.

2. Изменение условий выполнения движения:

а) постоянная смена упражнений, **б)** предварительная нагрузка, **в)** предварительное раздражение вестибулярного аппарата, **г)** дополнительные задания во время выполнения упражнения, **д)** выключение зрения.

Критерии – это основные признаки,
на основании которых оцениваются КС

