

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

В образовательный процесс учреждений дошкольного образования активно внедряются эффективные методы и средства обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, таких как: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. У детей дошкольного возраста в практике работы оценивают координационные способности, которые позволяют целесообразно согласовывать, соподчинять, организовывать движение в единое целое при построении и воспроизведении простых двигательных действий. Координационные способности рассматривали как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями.

Целью педагогического исследования явилась оценка эффективности влияния занятий скалолазанием на проявление координационных способностей у детей 5-6 лет. Представилась возможность оценить влияние дополнительных занятий скалолазанием на проявление координационных способностей у детей 5-6 лет с учетом возрастно-половых различий. В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, метод контрольных упражнений, математическая статистика.

Педагогический эксперимент был организован на базе «Республиканского центра краеведения и экологии» и учреждения дошкольного образования г. Минска. Эффективность занятий оценивалась по результатам тестов, определенных Учебной программой дошкольного образования: челночный бег 3 по 10 м (с); удержание статического равновесия на одной ноге (с); и контрольному упражнению на скорость вертикального лазанья по гимнастической стенке (с). Челночный бег оценивали по результатам пробегания 10-метровой дистанции по прямой с двумя поворотами. Дети брали кубик, преодолевали дистанцию в 10 м, оставляли кубик в определенном месте, возвращались к линии старта, брали другой кубик и на финише оставляли второй кубик рядом с первым. Равновесие определяли по времени удержания статического равновесия в стойке на одной ноге с опорой на голень опорной. Равновесие считали потерянным при потере устойчивости или опоре на две ноги. Упражнение в лазанье оценивали по времени преодоления высоты в секундах, затраченных на подъем и спуск два раза и качеству выполнения. Упражнение считали выполненным по звону колокольчика после касания ребенком верхней и нижней планок гимнастической стенки. Обращали внимание на технику хвата руками реек; прямое положение туловища и головы; ритмичность лазанья; разноименную координацию движений рук и ног.

По результатам выполнения рассчитана средняя арифметическая величина выборки для характеристики среднего уровня значения изучаемой случайной величины, контрольного упражнения лазанья по гимнастической стенке два раза. Вычислена средняя арифметическая путем деления суммы отдельных величин исследуемого признака на общее число наблюдений. Посредней арифметической для каждой величины охарактеризовали совокупность чисел, сравнили величины со средним арифметическим, определили тенденцию проявления координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента. Анализировали расположение значений элементов совокупности вокруг среднего значения. Для

характеристики варьирования или среднего значения рассчитали среднее квадратичное отклонение для выявления степени отклонения результатов от среднего значения, что позволило определить уровни исследуемого качества как низкий, средний или высокий. Средний показатель оценки выполнения упражнения в лазании по гимнастической стенке у мальчиков 5 лет составил $29,36 \pm 3,5$ с; 6 лет $25,15 \pm 3,63$ с; у девочек 5 лет $36,74 \pm 5,29$ с; 6 лет $20,96 \pm 5,23$ с.

По результатам выполнения контрольных упражнений определены средние значения исследуемых показателей, оценена динамика уровней физической подготовленности детей с учетом гендерных различий (таблица 1). В начале педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий в показателях физической подготовленности детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп ($p > 0,05$). Разработана шкала оценки для определения уровней проявления координационных способностей детьми 5-6 лет. Сопоставление полученных результатов со средними показателями физической подготовленности позволило выявить наличие низкого уровня проявления координационных способностей (таб. 2).

Таблица 1 – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений детьми контрольной и экспериментальной групп с учетом половых различий

Название упражнения	Группа	Достоверность различий	Достоверность различий	Педагогический эксперимент	
				Начало	Конец
Мальчики					
Челночный бег (с)	КГ	t=7,70 P<0,001	t=11,43 P<0,001	12,49±0,40	11,68±0,16
	ЭГ	t=8,69 P<0,001		12,08±0,32	9,15±0,14
Стойка на одной ноге (с)	КГ	t=4,38 P<0,001	t=3,25 P<0,01	33,13±2,90	57,53±2,63
	ЭГ	t=8,69 P<0,001		34,60±2,03	72,85±3,89
Лазанье по гимнастической стенке (с)	КГ	t=3,06 P<0,01	t=4,35 P<0,01	27,78±1,14	22,73±1,18
	ЭГ	t=4,38 P<0,001		24,48±1,64	16,31±0,88
Девочки					
Челночный бег (с)	КГ	t=5,11 P<0,01	t=3,19 P<0,01	13,36±0,08	11,59±0,33
	ЭГ	t=3,10 P<0,05		12,72±0,81	9,87±0,41
Стойка на одной ноге (с)	КГ	t=4,98 P<0,01	t=2,83 P<0,05	30,61±4,02	54,33±2,53
	ЭГ	t=5,29 P<0,001		34,15±4,31	72,02±2,83
Лазанье по гимнастической стенке (с)	КГ	t=2,64 P<0,05	t=5,92 P<0,01	26,98±1,20	22,98±0,90
	ЭГ	t=2,61 P<0,05		21,93±2,27	15,55±0,87

Результаты выполнения челночного бега мальчиками в начале педагогического эксперимента соответствовали следующим уровням: в ЭГ высокий – 79%, средний – 14%, низкий – 7%; в КГ высокий – 34%, низкий – 66%, средний – 0. Результаты статического равновесия у мальчиков: высокий уровень КГ – 53%, ЭГ – 79%; средний – 27% в КГ; низкий – 20% в ЭГ; 21% – в КГ. В лазанье по гимнастической стенке у мальчиков: высокий в ЭГ – 71%, в КГ – 20%, средний – 27% в КГ, 22% – в ЭГ, низкий в КГ – 53%, ЭГ – 7%.

Таблица 2 –Средние показатели результатов выполнения контрольных упражнений детьми

Тесты	Возраст			
	5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
Стойка на одной ноге (с)	25-30	22-30	50-60	40-60
Челночный бег 3x10(с)	12.9-11.1	12.8-11.1	11.3-10.0	11.2-9.9
Лазанье по гимнастической стенке (с)	20,95±10,46	29,36±7,5	36,7±10,59	25,15±7,26

Результаты челночного бега у девочек: в ЭГ высокий – 57%, средний – 14%, низкий – 29%; в КГ высоких результатов не выявлено, средний – 7%, низкий – 93%. Анализ показателей в упражнении стойка на одной ноге у девочек: высокий в КГ – 29%, ЭГ – 58%; средний в КГ – 42%; низкий – 29% КГ, 42% в ЭГ. В лазании по гимнастической стенке высокие результаты показали 21% девочек КГ и 29% ЭГ; в КГ средний – 43%, в ЭГ – 71%; низкий в КГ – 36%.

Дети экспериментальной группы при выполнении контрольных упражнений проявляли самостоятельность, творчески подходили к выбору новых способов выполнения двигательных действий, их комбинациям и вариантам. Дети КГ занимались физическими упражнениями в различных формах занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника и на физкультурных занятиях в соответствии с Учебной программой дошкольного образования, 3 раза в неделю по 25-30 минут. Дети ЭГ дополнительно занимались скалолазанием 2 раза в неделю по 45 минут.

Выводы. Занятия скалолазанием оказывают положительное влияние на динамику уровней физической подготовленности. Девочки и мальчики ЭГ по результатам выполнения челночного бега показали высокие результаты в 100% случаев. Высокий уровень выполнения упражнения в стойке на одной ноге показали дети ЭГ и КГ благодаря большому количеству специальных упражнений и подвижных игр в учебном процессе, 100% высокий уровень результатов в ЭГ. Воспитанники контрольной группы внимательно следили за показом упражнения руководителем физического воспитания; во время объяснения создавали мысленное представление о выполнении задания. Дети КГ и ЭГ по-разному справились с челночным бегом, показав в большинстве случаев низкие результаты. Выполнение упражнения в лазанье по гимнастической стенке на время вызвало затруднения у детей контрольной группы. Дети экспериментальной группы быстрее уловили суть выполнения упражнения и его качественные характеристики.

Некоторые трудности с выполнением контрольного упражнения в лазанье по гимнастической стенке отмечены у детей КГ, особенно у девочек. Выполнение упражнений в конце педагогического эксперимента стало более качественным, однако результат увеличился недостоверно. Анализ результатов свидетельствовал о необходимости увеличения количества подвижных игр, игровых упражнения для воспитания координационных способностей у детей 5-6 лет. У детей, занимающихся скалолазанием, показатели выполнения контрольных упражнений улучшились со среднего до высокого уровня при отсутствии низкого уровня выполнения. На дополнительных занятиях игровая деятельность имела направленный характер для воспитания координационных способностей. Упражнения на равновесие применяли в основной части занятия, связанной с подъемом, спуском, переходом по стене. Упражнения в лазании оказали влияние на развитие силы рук и ног при подъеме на стену. Координационные способности развивались в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и возвышенной площади опоры, требующих проявления усилий для сохранения положения, подвижных играх. В водной и заключительной

части занятий детям предлагались подвижные игры и игровые задания, в которых необходимо координировать движения, согласовывать, организовывать свою деятельности при выполнении определенного задания и согласовывать ее со сверстниками в различных упражнениях игрового характера, уменьшать площадь опоры, активизировать зрительные анализаторы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ