

Светлана Васильевна Савинова,
Виктория Сергеевна Заболотникова
г. Киров

Развитие координационных способностей старших дошкольников в процессе занятий по плаванию

В статье рассматриваются теоретические аспекты развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: их сущность, виды, особенности. Представлена модель и программа развития координационных способностей старших дошкольников на занятиях по плаванию. Предпринята попытка обосновать целесообразность внедрения данной программы в образовательный процесс детского сада, раскрыта структура программы, предлагается учебно-тематический план развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения плаванию, раскрывается содержание работы. Разработана диагностическая карта для оценки уровня сформированности координационных способностей старших дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, развитие координационных способностей, старший дошкольный возраст, занятия в бассейне, программа дополнительного образования.

Svetlana Vasilyevna Savinova,
Victoria Sergeevna Zabolotnikova
Kirov

Development of coordination abilities of senior preschoolers in the course of swimming lessons

The article deals with the theoretical aspects of the development of coordination abilities of children of senior preschool age: their essence, types, features. The model and the program of development of coordination abilities of senior preschool children at swimming classes are presented. An attempt is made to justify the feasibility of implementing this program in the educational process of kindergarten, the structure of the program is revealed, an educational and thematic plan for the development of coordination abilities of older preschool children in the process of learning to swim is proposed, the content of the work is revealed. A diagnostic map was developed to assess the level of formation of coordination abilities of older preschoolers.

Keywords: preschool education, development of coordination abilities, senior preschool age, classes in the pool, additional education program.

Старший дошкольный возраст – этап интенсивного физического развития. Почти все показатели двигательных способностей ребенка показывают высокий уровень развития. Наиболее ярко это проявляется в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия. Вопросами развития координационных способностей детей занимались Т.Г. Гурулева [4], С.Ю. Бесшапошникова [1], Э.Э. Сейтвелиева [6] и другие [8,9]. Ими было предложено несколько определений понятия координационных способностей. В нашей работе мы опирались на определение, предложенное И.И. Сулеймановым, который рассматривает координационные способности как способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое),

воспроизводить новые двигательные действия и перестраивать двигательные акты в соответствии с требованиями меняющихся условий [7].

На сегодняшний день, благодаря работам В.И. Ляха, выделяют пять наиболее значимых координационных способности дошкольника, в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- способность к дифференцированию;
- ритмическая способность [5].

В таблице 1 представлена обобщенная характеристика особенностей координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Особенности развития координационных способностей
детей старшего дошкольного возраста в разных видах движений

Наименование координационной способности	Проявление координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в основных видах движений				
	ходьба	бег	прыжки	метание	ползание, лазание
Способность к реагированию	Изменения в интенсивности движений: ходьба простая – бег – ходьбы медленная	Свободный бег, с заданиями, на неожиданные остановки, изменение направления бега, преодоление препятствий	Прыжки на скакалке	Подбрасывают и ловят мяч двумя руками (от 10 раз)	Быстро залезают на возвышающуюся поверхность
Ориентационная способность	Ходьба с закрытыми глазами; ходьба спиной	Бегают свободно, быстро и с удовольствием, пробегают со старта дистанцию 30 м; ловко оббегают встречающиеся предметы, не задевая их	Прыгают в длину с места, приземляясь на обе ноги	Метание предмета в определённую точку, отмеченную педагогом; метание с закрытыми глазами	Ползание по туннелям из мягких блоков; ползание по скамейке с закрытыми глазами
Способность к равновесию	Равновесие на одной ноге с продвижением вперед	Бег по обозначенной линии; бег по скамейке	Прыжки на одной или двух ногах	После метания ребенок сохраняет равновесие, не заваливается на бок, руками пола не касается	Удерживают статическое и динамическое равновесие на полу или на возвышающихся предметах (скамейка, шведская стенка)
Способность к дифференцированию	Ходьба на месте в медленном темпе с постепенным ускорением шага	Бег с попеременным ускорением и замедлением; чередование бега с шагом	Прыжки на максимальную длину	Метание снарядов разного веса с коротких и длинных дистанций	Максимально быстро проползают под предметами, по туннелям, без задержки залезают на возвышения
Ритмическая способность	Выполняют вольные упражнения под музыкальный ритм или команду педагога. Ритм может быть задан музыкальными инструментами (бубном) или музыкой.				

Занятия в бассейне направлены на развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста. Доступность и простота этого вида основываются на простых и разнообразных общеразвивающих упражнениях, что позволяет развивать координационные способности детей на протяжении всего занятия [3].

Педагогические исследования по проблеме использования занятий в бассейне проводились

И.А. Большаковой [2] и другими учеными, которые доказали, что при работе в водной среде включается большинство групп мышц. Все упражнения делают в непривычной для ребенка среде, и для удержания себя на водной поверхности ребенку требуется скоординированная работа рук и ног.

Опираясь на их труды, мы выделили основные условия развития координационных способностей дошкольников на занятиях в бассейне:

- при работе с детьми дошкольного возраста в бассейне обязательно присутствует мотивация достижений, прежде всего, в игровой деятельности;
- большое внимание следует уделить подбору комплексов упражнений для сухого плавания, ведь любая подготовка ребенка сначала начинается на суше, а уже потом отрабатывается в воде;
- упражнения на суше и воде должны иметь различные варианты исполнения с упрощением

или усложнением, чтобы обеспечить развитие каждого ребенка;

- работа педагога по плаванию должна опираться на методическую программу, направленную на развитие координационных способностей дошкольников.

Из выше сказанного, можно составить модель развития координационных способностей в бассейне (см. таб. 2)

Таблица 2

Модель развития координационных способностей старших дошкольников
в процессе занятий в бассейне

Целевой компонент				
<p><u>Цель:</u> развитие координационных способностей детей на занятиях в бассейне; создание основы для полноценного физического развития дошкольника.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Развивать координационные способности дошкольников: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества; 2) Формировать двигательные навыки и умения через разные виды основных движений; 3) Воспитывать волевые качества детей: настойчивость, смелость, уверенность в себе, целеустремленность 				
Содержательный компонент				
Способность к реагированию	Ориентационная способность	Способность к равновесию	Способность к дифференцированию	Ритмическая способность
<p>Основным показателем развития служит уменьшение времени реакции на различные сигналы. Например: ребенок ловит мяч стоя в воде, который ему бросает педагог или другой ребенок</p>	<p>Ее особенностью является быстрое определение и изменение положения своего тела в пространстве. Например: по сигналу ребенок ныряет за предметом на дно бассейна</p>	<p>Проявляет себя в умении удерживать статическое и динамическое равновесие в различных заданиях, упражнениях, играх. Например: ребенок может удерживать свое тело на воде на спине или груди</p>	<p>Проявляется в способности ребенка быстро и точно выполнять различные упражнения без переутомления. Например: ребенок чередует разные виды плавания (брасс, кроль)</p>	<p>Проявляется во всех видах основных движений под музыкальный ритм или команду педагога. Например: ребенок выполняет задания в воде под удары бубна или музыкальный ритм</p>
Организационный компонент				
<u>Этапы проведения занятия в бассейне:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1) Приветствие, повторение правил безопасности в воде 2) Разминка на суше с элементами сухого плавания 3) Основная работа в воде (разучивание новых видов плавания, повторение или закрепление ранее изученных элементов, игры) 4) Дыхательная гимнастика 				
<u>Типы занятий в бассейне:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1) Учебное занятие (посвящено изучению нового материала, стилю плавания) 2) Учебно-игровое занятие (изучение нового материала и его перенос в игровую деятельность; повторение ранее изученного материала в игровых упражнениях) 3) Игровое занятие (в основном преобладают игры и развлечения в воде) 4) Контрольное занятие (проведение диагностики и определение уровня сформированности координационных способностей) 				
Диагностический компонент				
Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень
Дошкольник выполняет упражнения не стабильно и с		Дошкольник может контролировать свои действия, но		Ребенок контролирует себя и свои движения. При движении на

<p>помощью педагога. Создается впечатление, что ребенок не может «управлять» своим телом. Медленно плавает, наталкиваясь на препятствия, плохо ориентируется в пространстве. Ребенку тяжело даются задания на удержание себя на воде (не более 3 секунд), постоянно видна помощь рук и ног в способности удерживать себя на воной поверхности, музыкального ритма нет</p>	<p>лишь на короткий промежуток времени. Ребенок намечает себе маршруты движения в воде через препятствия, но иногда сбивается и наталкивается на предметы. При выполнении удержания себя на воде видно напряжение ребенка, иногда появляются движения руками и ногами. Музыкальный ритм получается, после небольшой подсказки педагога</p>	<p>воде ребенок не наталкивается на предметы. Упражнения делаются им без помощи педагога. Удержание себя на водной поверхности дается ребенку легко. Тело ребенка способно более 10 сек сохранять расслабленное положение и не уходить под воду. Музыкальный ритм понятен ребенку, после нескольких прослушиваний музыки</p>
Результат		
<p>1) Прослеживается рост развития координационных способностей: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;</p> <p>2) Дети творчески использует движения в игровых и жизненных ситуациях. Сформированные навыки служат предпосылкой для усложнения элементов, движений;</p> <p>3) У детей начинают проявляться волевые качества, ребенок делает задания более усердно, внимательнее слушает педагога. Возросли успехи ребенка, начинает появляться уверенность в процессе плавания</p>		

Выделенные нами условия для развития координационных способностей дошкольников послужили опорой для создания программы дополнительного образования, с целью внедрения ее в практику работы детского сада.

Данная программа была разработана на основе требований ФГОС ДО, федерального закона РФ «Об образовании» и основной общеобразовательной программы «Радуга».

Целью данной программы является развитие координационных способностей детей на занятиях в бассейне; создание основы для полноценного физического развития дошкольника.

Выделенные нами задачи можно разделить на три категории:

1. Оздоровительные:
 - Способствовать укреплению здоровья детей, их разностороннему физическому развитию;
 - Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольника;

– Формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

2. Развивающие:

– Развивать координационные способности дошкольников: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества;

– Развивать двигательные умения и навыки в воде;

– Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде

– Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде.

3. Воспитательные:

– Воспитывать волевые качества детей: настойчивость, смелость, уверенность в себе;

– Обеспечивать эмоциональное благополучие детей на занятиях по плаванию.

Учебно-тематический план программы разработан для возрастной группы детей 5-6 лет. Рассчитан на 60 занятия и предполагает повторение ранее пройденных правил поведения в бассейне перед началом занятий (см. табл. 3)

Таблица 3

Учебно-тематический план программы дополнительного образования по развитию координационных способностей старших дошкольников

№	Месяц	Наименование раздела	Основное содержание работы	Количество занятий
1	Сентябрь	Возвращение в морское царство!	Техника безопасности на воде, знакомство со строением своего тела Краткий обзор развития плавания. Влияние плавания на организм занимающегося. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом до захода в воду и после. Оказание первой помощи при проблемах на воде Основные техники плавания (кроль, кроль на спине)	4
2	Октябрь	Мои помощники	Оборудование и инвентарь. Использование его на воде Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	8

3	Ноябрь	В гостях у морских обитателей	Обучение возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и спине Обучение возможностям в воде: в сочетании движений руками и ногами	7
4	Декабрь	Морские приключения	Обучение возможностям в воде: движение руками и ногами при задержке дыхания и с выходом в воду Подвижные игры, соревнования	6
5	Январь	Путешествие на дно морское	Учить детей правильно погружаться в воду Учить детей при погружении открывать глаза, передвигаться и ориентироваться в воде Обучение выходу в воду	6
6	Февраль	Смело по воде хожу, смело на воде лежу	Учить детей лежать на воде, на спине Учить детей лежать на воде, на груди Обучение скольжению в воде на груди	8
7	Март	Вода мой друг	Обучение скольжению в воде на спине Основы техники плавания (брасс, дельфин)	8
8	Апрель	Я плаваю!	Основы техники плавания (брасс, дельфин) Обучение облегченным способом плавания	7
9	Май	Олимпиада в царстве Воды	Выполнение контрольных тестов Подвижные игры и соревнования	6

Данный учебно-тематический план разделен на разделы, каждый из которых соответствует определённому количеству занятий и имеет свое название. Каждый раздел имеет свои цели и проводится в игровой форме. Например, раздел «В гостях у морских обитателей» включает в себя 7 занятий, каждое из которых посвящено различным обитателям моря: «В гостях у черепашки», «Морские звезды», «Путешествие к коралловым рифам», «Опасные обитатели моря» и другие. Данные темы позволяют расширить кругозор детей, а различные задания и игры помогают держать заинтересованность детей на протяжении целого раздела.

После освоения данной программы инструктор по плаванию проводит диагностику показателей двигательной готовности детей, которая включает в себя задания на сформированность координационных способностей ребенка в воде (см. табл. 4). С ее помощью инструктор по плаванию сможет оценить возможности каждого ребенка и увидеть, какие проблемы еще остаются актуальными у детей. Основная задача диагностики – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Таблица 4

Диагностическая карта развития координационных способностей старших дошкольников в процессе занятий в бассейне

Координационные способности	Контрольные упражнения	Результат	Уровень
Способность к реагированию	Ловля мяча стоя в воде		
	Подбрасывание и ловля мяча в воде		
Способность к равновесию	Умение держать себя на воде лежа на спине		
	Умение держать себя на воде лежа на груди		
Ориентационная способность	Нырание за предметом под воду		
	Плавание через предметы		
Способность к дифференцированию	Плавание на 3 м		
Ритмическая способность	Согласование движений с музыкой на суше		
Скоростно-силовые качества	Плавание на груди		
	Плавание на спине		

Данная карта заводится на каждого ребенка отдельно и диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года и в конце». Каждое упражнение выполняются ребенком после объяснения задания педагогом. Выполненное задание оценивается по балльной шкале: высокий уровень – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл. После проведенной диагностики педагог

суммирует баллы и получается общее количество. Таким образом, ребенок, набравший 26-30 баллов, имеет высокий уровень развития координационных способностей, 16-25 – средний уровень, 10-15 – низкий уровень. Опираясь на данную карту педагог видит общий уровень ребенка в начале и в конце года, а также изменения в каждом упражнении. Это помогает выявить как

прогресс, так и регресс в развитии координационных способностей старших дошкольников.

Ожидаемые результаты развития координационных способностей у старших дошкольников:

– Увеличение показателей развития координационных способностей детей

– Повышение показателей физического развития детей;

– Расширение двигательных умений и навыков в воде;

– Формирование волевых качеств ребенка;

– Формирование эмоционального благополучия детей на занятиях по плаванию

Таким образом, можно отметить, что именно старший дошкольный возраст считается наиболее

благоприятным для эффективного развития координационных способностей, которые включают в себя 5 направлений (способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, способность к дифференцированию, ритмическая способность). Модель, выделенная нами, показывает, что занятия в бассейне будут являться одним из способов формирования координационных способностей. Занятия в воде будут проходить максимально эффективно при использовании в работе педагогом по плаванию программы дополнительного образования. Разработанный годовой план поможет в игровой форме достичь максимально положительного результата, а диагностическая карта поможет проверить способности детей и сравнить результаты в начале и в конце учебного года.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бешшапошникова, С.Ю. Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста : монография / С.Ю. Бешшапошникова. – Москва : МГГУ им. М.А. Шолохова, 2010. – Текст : непосредственный.
2. Большакова, И.А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста / И.А. Большакова. – Москва : АРКТИ, 2005. – Текст : непосредственный.
3. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова. – Москва : Спорт, 2016. – 70 с. – Текст : непосредственный.
4. Гурулева, Т.Г. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста / Т.Г. Гурулева. – Москва, 2017. – Текст : непосредственный.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – Текст : непосредственный.
6. Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э.Э. Мейтвелиева. – Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. – 2015. – № 1. – С. 54-56.
7. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей / И.И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 1986. – 89 с. – Текст : непосредственный.
8. Ченова, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А.А. Ченова, Т.В. Столмакова. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019. – 336 с. – Текст : непосредственный.
9. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – Москва : Сфера 2008. – 112 с. – Текст : непосредственный.

REFERENCES

1. Beshshaposhnikova S.Ju. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej u detej starshego doshkol'nogo vozrasta: monografija [Development of coordination abilities in older preschool children]. Moscow: MGGU im. M.A. Sholohova, 2010.
2. Bol'shakova I.A. Malen'kij del'fin: netradicionnaja metodika obuchenija plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta [Little dolphin: a non-traditional method of teaching preschool children to swim]. Moscow: ARKTI, 2005.
3. Bulgakova N.Zh. Iгры na vode dlja obuchenija i razvlechenija: metod. rekomendacii [Water games for learning and fun]. Moscow: Sport, 2016. 70 p.
4. Guruleva T.G. Formirovanie koordinacionnyh sposobnostej detej doshkol'nogo vozrasta [Formation of coordinating abilities of preschool children]. Moscow, 2017.
5. Ljah V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. Moscow: TVT Divizion, 2006. 290 p.
6. Sejtvelieva Je.Je. Razvitie koordinacii u detej starshego doshkol'nogo vozrasta kak pedagogicheskaja problema [The development of coordination in older preschool children as a pedagogical problem]. *Voprosy doshkol'noj pedagogiki [Questions of Preschool Pedagogy]*, 2015, no. 1, pp. 54-56.
7. Sulejmanov I.I. Osnovy vospitanija koordinacionnyh sposobnostej [Fundamentals of fostering coordination abilities]. Omsk: OGIFK, 1986. 89 p.
8. Chemenova A.A., Stolmakova T.V. Sistema obuchenija plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta [The system of teaching swimming for preschool children]. Sankt-Peterburg: DETSTVO-PRESS, 2019. 336 p.
9. Jablonskaja S.V., Ciklis S.A. Fizkul'tura i plavanie v detskom sadu [Physical education and swimming in kindergarten]. Moscow: Sfera 2008. 112 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

С.В. Савинова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: ssavv@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-1061-9216.

В.С. Заболотникова, студент 5 курса факультета педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: zabolotnikova_v97@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2329-2512.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

S.V. Savinova, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Methodology of Preschool and Primary Education, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: ssavv@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-1061-9216.

V.S. Zabolotnikova 5th year student, Faculty of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: zabolotnikova_v97@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2329-2512.