



Диагностика координационных способностей дошкольников на основе использования прыжков с вращением

Аннотация. В статье представлена методика измерения и оценки координационных способностей дошкольников на основе прыжков с вращением с использованием прибора координациометр. Раскрывается понятие «координационные способности», показана структура координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова. Координационные способности, прыжок с вращением, координациометр.

Координация движений – объективный показатель развития двигательной функции дошкольников и ведущая функция моторного развития ребенка. В теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста для характеристики их координационных способностей долгое время использовался термин «ловкость». Начиная с 70-х годов XX столетия в научно-методической литературе стали использовать термин «координационные способности». Существует много определений этого понятия. По Н.А. Бернштейну, координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил. Ю.В. Верхошанский отмечает, что координация связана прежде всего с полноцен-

С. ФЕДОРОВА,
кандидат педагогических наук,
доцент,
кафедра дошкольного образования,
ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления»,
Москва
e-mail: bessh.sveta@rambler.ru

ностью восприятия и анализа собственных движений во времени и в пространстве.

Проявления координационных способностей у детей дошкольного возраста весьма многообразны, наиболее характерными из них являются следующие:

- 1) способность к динамическому и статическому равновесию;
- 2) кинестетическая способность, разновидностями которой являются способности регулировать динамические, временные и пространственные параметры движений и точно соизмерять их;
- 3) способность к переключению (согласованию разнонаправленных движений) в процессе двигательной деятельности в соответствии с программой действий или изменившейся в ходе ее реализации ситуацией;
- 4) способность к ориентации в пространстве, т.е. к определению и изменению положения тела в пространственно-временном поле, особенно с учетом меняющейся ситуации и движущегося объекта;
- 5) способность к управлению темпом и ритмом целостного двигательного акта, благодаря которой в движениях ребенка формируется целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов двигательного действия;

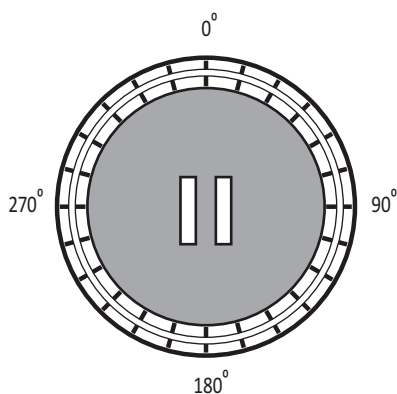


Рис. 1. Схема координациометра

б) способность к произвольному мышечному расслаблению.

Диагностика координационных способностей в процессе физического воспитания вызывает у практиков наибольшие сложности по сравнению с оценкой других двигательных способностей ребенка (скоростных, силовых, гибкости). Это связано с тем, что координационные способности проявляются в сложном взаимодействии с другими двигательными способностями и психическими процессами. Выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов назвал данное биологическое явление «психомоторикой»; он рассматривал двигательную сферу ребенка в неразрывной связи с его психологическими особенностями.

Базовые тестовые задания, используемые в детских садах для диагностики физической подготовленности дошкольников (прыжок в длину с места, бег на 30 м, подъем туловища в сед за 30 секунд), как правило, не способствуют объективному оцениванию их координационных способностей. В систему мониторинга физического развития детей необходимо включать тесты, позволяющие выявить и оценить уровень и динамику развития координационных способностей.

Использование прыжков с вращением для оценки координа-

ционных способностей у спортсменов впервые было предложено польским ученым В. Старостой [3]. Данный способ измерения и оценки двигательной координации адаптирован нами и рекомендован для использования в дошкольных организациях [2]. Предлагаемое тестовое задание «Прыжок с вращением» позволяет оценить уровень развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Тест выполняется с использованием специального прибора – координациометра. Он может быть изготовлен из деревянного щита или листа фанеры размером 100х100 см, на котором обозначен круг диаметром 80 см, окрашенный в черный цвет. В центре круга нарисованы две параллельные полосы белого цвета (рис. 1). Для удобства проведения исследования можно вырезать отпечаток правой и левой ступни ребенка и наклеить контуры ступней в центре круга, ориентируясь на белые полосы. На внутренней и внешней окружности нанесены градусные деления от 0 до 360, слева направо и справа налево соответственно (фото).

Перед выполнением задания ребенок встает в центр круга на белые полосы лицом к нулевому показателю координациометра.

Первое задание. Ребенок делает прыжок с максимальным вращением без помощи рук (руки на поясе). Задание выполняется в двух вариантах – с вращением в правую и в левую сторону.

Второе задание. Ребенок делает прыжок с максимальным вращением с помощью рук (руки вдоль туловища). Задание также выполняется в двух вариантах – с вращением в правую и в левую сторону.

При выполнении заданий необходимо соблюдение следующих методических указаний:

1. Для прыжка в каждую сторону ребенку дается три попытки. Таким



Координациометр

образом, одно задание повторяется 6 раз.

2. Перед прыжком делается полуприсед, сам прыжок совершается толчком двух ног. В первом задании

исключается участие рук во вращении, во втором – обязателен взмах руками перед прыжком.

3. После прыжка необходимо приземлиться в пределах черного круга. Затем необходимо сохранять равновесие в течение не менее чем двух секунд. При выходе за пределы черного круга и потере равновесия попытка повторяется (но не более 5 раз).

Оценка результатов. Результат оценивается индивидуально для каждого ребенка по пяти уровням: неудовлетворительный, удовлетворительный, хороший, отличный, выдающийся (таблица).

Принципиальной основой данного теста является выявление достигнутой величины максимального оборота, который ребенок выполняет в прыжке вокруг собственной оси. Исследования показали: чем больше оборот, исполненный во время прыжка, тем выше уровень двигательной координации. В процессе выполнения данного теста у ребенка проявляется целый комплекс координационных и психомоторных способностей (рис. 2). Так, при выполнении прыжка с вращением мы можем наблюдать проявление таких координационных способностей, как быстрота двигательной реакции, ритмизация движений, сохранение равновесия, пространственная ориента-

Таблица

Шкала оценки уровня развития двигательной координации по результатам измерений на координациометре, градусов

Уровень развития координационных способностей	Измерение прыжка двумя ногами	
	С помощью рук	Без помощи рук (руки на поясе)
Неудовлетворительный	до 260	до 180
Удовлетворительный	261–340	181–270
Хороший	341–420	271–360
Отличный	421–500	361–450
Выдающийся	501 и более	451 и более

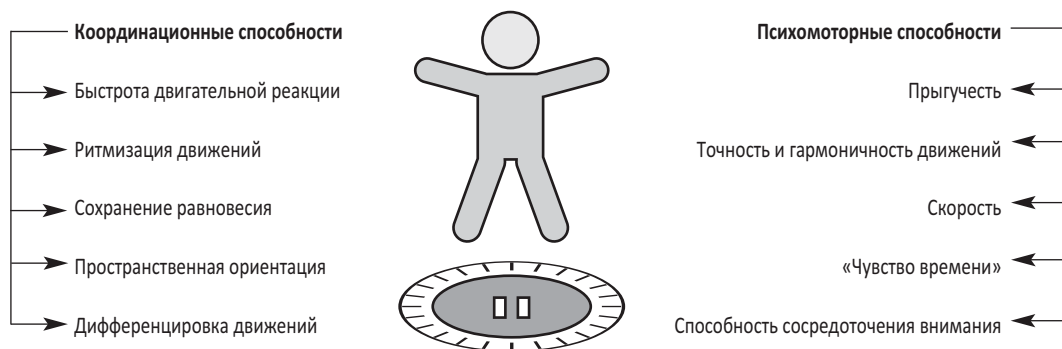


Рис. 2. Тест «Прыжок с вращением»

ция, кинетическая дифференцировка движений. Среди психомоторных способностей наиболее ярко проявляются точность и гармоничность движений, прыгучесть, скорость, способность сосредоточения внимания, чувство времени.

Тестовое задание «Прыжок с вращением» отличается высокой информативностью и доступностью и позволяет не только создать целостное представление о психомоторном развитии ребенка, но и выявить детей с признаками психомоторной одаренности.

Источники

1. Бесшапошникова С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5–7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре: Дисс. ... канд. пед. наук. Шуя, 2006.
2. Бесшапошникова С.Ю., Правдов М.А. Координациометр: равновесие в мире // Обруч: образование, ребенок, ученик. 2005. № 5.
3. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 12.

4. Федорова С.Ю. Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2013. № 4 (24). Режим доступа: [dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-31](https://doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-31)

5. Федорова С.Ю. Теоретико-методологические и социально-педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. Красноярск: ООО «Центр информации»; ЦНИ «Монография», 2013.

6. Федорова С.Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования (электронный научный журнал). 2012. № 1. Режим доступа: www.science-education.ru/101-5375

7. Шебеко В.Н. Двигательные способности и моторная одаренность ребенка // Инструктор по физкультуре. 2012. № 1.



Diagnostics of coordination abilities of preschool children on the basis of use of jumps with rotation

S. FEDOROVA

Annotation. The article presents a methodology for the measurement and evaluation of coordination abilities of preschool children on the basis of

jumps with rotation using instrument-koordinatsiometr.

Keywords. Coordination abilities, jumps with rotation, koordinatsiometr.