

**СКАКАЛКА – УМНЫЙ ТРЕНАЖЕР.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Бойко Валерий Вячеславович

**Государственный университет – учебно-научно-производственный
комплекс, г. Орёл**

Переход на обучение в школе по федеральным государственным стандартам общего образования предъявляет определенные требования к состоянию здоровья и физическому развитию будущего школьника. Педагогический процесс в начальном школьном звене должен обеспечить полное и своевременное физическое развитие и укрепление здоровья детей. Это возможно при совершенствовании комплекса мероприятий: гигиенических навыков, развития физических качеств, знаний о здоровом образе жизни, мелкой моторики, зрительной, двигательной координации, то есть создания запаса двигательных возможностей для успешного обучения в школе.

Мониторинг показателей уровня здоровья, физического развития детей старшего дошкольного возраста указывает об обеспокоенности педагогов, по продолжению ухудшения ряда показателей в настоящее время. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова, от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития.

Первопричина этого лежит в современном образе жизни. Более 50% свободного времени современные дети проводят у экрана (телевизора, телефона, планшета, компьютера). Медики, педагоги и психологи признают общую для дошкольных и средних образовательных организаций тенденцию – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров). Для детей дошкольного и младшего школьного возраста уменьшение двигательных действий – прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья.

Для решения этой проблемы особое значение приобретает использование новых средств пополнения и обогащения физического развития ребенка. В этом отношении весьма эффективным возможно будет использование простых тренажеров, используемых в непосредственной образовательной деятельности (НОД) образовательной области «Физическое развитие». Мы считаем весьма актуальным изучение возможности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе применения комплекса «Спортивная скакалка». Нами рассматривается развитие координационных способностей дошкольников в процессе НОД (как с педагогом, с

родителями, так и самостоятельной), при использовании комплекса «Спортивная скакалка».

По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского, скакалка являются эффективным простым тренажером, используемым в НОД по физическому развитию начиная с 2-ой младшей группы. Скакалка (прыгалка, веревка) представляет собой, доступный для дошкольников тренажер двигательной деятельности, который предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Использование комплекса группы упражнений и игр со скакалкой представляет большую ценность с точки зрения функциональных возможностей этого тренажера и разработки серии занятий. Данные занятия имеют ряд характерных особенностей:

- сюжетная линия;
- фиксированная и гибкая структура (в зависимости от этапа освоения ребенком движений со скакалкой);
- строгая дозировка во времени и нагрузки;
- более тесный контакт педагога и ребенка;
- непосредственное отслеживание и коррекция результата.

Обучения дошкольников прыжкам через скакалку, систематизированы и обобщены в исследованиях Э.Й. Адашкевичене, Л.Н. Волошиной, В.Г. Гришина, Т.Н. Дмитренко, В.И. Усакова, А.А. Чепуркиной. Применение материалов данных исследований и введение новой группы упражнений и игр со скакалкой даст возможность осуществить рациональный выбор для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

В литературе по методике физического воспитания дошкольников (Т.И. Осокина) раскрыты задачи и педагогические условия обучения детей прыжкам через скакалку. Однако нами не обнаружены работы по комплексному использованию скакалки, как тренажера, позволяющего развивать координационные способности детей 5-6 лет. Основная причина не популярности использования скакалки в НОД дошкольников заключается в недостаточном научном обосновании методики ее применения. Содержание физкультурных занятий в зале (на улице), прогулок с использованием упражнений и игр со скакалкой не подвергалось изучению.

Актуальность названной проблемы для отечественной педагогической науки и дошкольных образовательных организаций, недостаточность ее разработанности на теоретическом и практическом уровне обусловили выбор темы нашего исследования: «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста при использовании комплекса «Спортивная скакалка»».

Анализ содержания образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО позволил выявить ряд противоречий.

1. Между социальным заказом общества на полноценное и своевременное физическое развитие детей и его низким уровнем, а также ухудшением состояния здоровья дошкольников;

2. Между психофизическим воздействием на двигательную сферу ребенка комплекса группы упражнений и игр со скакалкой и недостаточной ее научно-теоретической и методической разработанностью в системе физического развития детей;

3. Между необходимостью развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста и недооценкой потенциальных возможностей комплекса игр и группы упражнений со скакалкой как средства и метода физического развития.

Решением установленных противоречий в существенной мере может повлиять разработка дидактических основ обучения детей старшего дошкольного возраста комплексу «Спортивная скакалка» и его внедрение в непосредственную образовательную деятельность ДОО.

Мониторинг, анализ и обобщение современных исследований и научно-методической литературы позволил нам представить теоретические и практические основы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе использования группы упражнений и игр со скакалкой, определить их двигательное развитие как процесс качественных и количественных изменений в освоении ребенком движений, результатом которого является полноценное овладение базовыми прыжками, совершенствование мелкой моторики, разнообразие двигательных навыков ребенка, развитие его двигательных способностей.

Эффективность физического развития дошкольников зависит от двух факторов: возрастных изменений анатомо-физиологического характера и обучения.

Организационно-методические основы обучения дошкольников прыжкам через скакалку освещены в специальной методической литературе и современных образовательных программах минимально. Мы предлагаем следующий комплекс «Спортивная скакалка».

Комплекс «Спортивная скакалка»

Различают упражнения с короткой и длинной скакалкой. Короткая скакалка представляет собой шнур (резиновый, пластиковый, металлический трос в пластиковой оплете, нейлон с пластиковым бисером и т.п.) длиной 2-3 метра, длинная- 3,50-5 метров и диаметром 8-10 мм.

1 группа упражнений (с 3 лет...)

В эту группу входят общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой. Упражнения в ходьбе (вдоль, через, между... скакалками), беге, с перешагиванием, перепрыгиванием через скакалку, которая лежит на полу: прямая, изогнутая, выложенные геометрические фигуры, цифры, буквы, фигуры на свободную тему.

2 группа упражнений (с 3 лет...)

Эстафеты и подвижные игры со скакалкой.

3 группа упражнений (с 3 лет...)

Упражнения с длинной скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через качающуюся скакалку, побегание под вращающейся скакалку и прыжки через нее, Упражнения могут выполняться (одним участником, в паре, командой). Упражнение «Треугольник» (четырехугольник и т.д.), вращающие образуют треугольник длинными скакалками и вращают их одновременно, а в этот момент еще три участника выполняют прыжки. Упражнение «Восьмерка» - это когда вход во время вращения скакалки происходит от плеча спортсмена, по диагонали.

4 группа упражнений (с 3 лет...)

Упражнения с вращением и намоткой скакалки на руки.

Вращения скакалки (в горизонтальной, вертикальной, боковой плоскости) одной, двумя руками.

Базовые прыжки с вращением скакалки сбоку вертикально вперед и назад (справа и слева)

5 группа упражнений (с 3 лет...)

Индивидуальные базовые прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Базовые прыжки описаны в методическом пособии: Подвижные игры. Скиппинг – одна из форм физической рекреации (часть 1) Автор Бойко В.В.

6 группа упражнений (с 3 лет...)

Прыжки в парах через одну скакалку средней длины (подготовительные к упражнению «Путешественник» и «Китайское колесо»).

7 группа упражнений (с 3 лет...)

Прыжки через скакалку «Путешественник». Прыжки в паре, тройке и т.д., когда один участник вращает скакалку и прыгает через нее с другим(и).

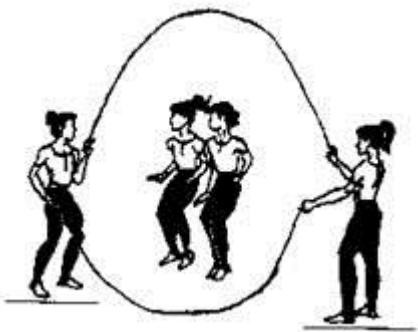
8 группа упражнений (с 9 лет...)

«Китайское колесо» (прыжки со средней скакалкой в паре, тройке, четверке). Каждый участник держит один конец своей скакалки, а второй партнера. Прыжки проводятся поочередно как в упражнении «насос»

9 группа упражнений (с 9 лет...)

«Double dutch» - двойная скакалка двойной голландский, «Тарабаршина», две веревки длинной от 3,50 м.

Двое спортсменов (вращающие), держа в согнутых руках концы скакалок, крутят их с частотой один оборот в секунду. Каждая скакалка движется через внешнюю сторону вверх и через внутреннюю вниз. Между скакалками должен всегда быть овал, в центре которого прыгает один, два и более участников. Прыгающему надо вбежать в овал, образованный двумя скакалками, вслед за ближней, которая пройдя перед лицом уходит вниз, а дальняя поднимается вверх.



10 группа упражнений (с 9 лет...)

Соревнования по виду спорта rope skipping (спортивная скакалка)

Дисциплины:

Индивидуальные (короткая скакалка):

Скорость 30 секунд (бег на месте);

Выносливость 3 минуты (бег на месте)

Сила – серия двойных, тройных прыжков.

Фристайл (вольные упражнения) – 60-75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Командные (короткая скакалка):

Скорость 4x30 секунд (бег на месте);

Фристайл (вольные упражнения) – 2 ,4 участника 60-75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Дабл-датч (команда 3,4 человека):

Скорость 3x40 секунд; 4x30 секунд

Фристайл (вольные упражнения) 60-75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Шоу – программа:

Команда из не менее 12 спортсменов должна за 6-8 минут показать упражнения 5-9 группы.

Кроме того воздействие скакалки как тренажера на развитие координационных способностей дошкольников не достаточно изучено. Не привлекли до настоящего времени внимания специалистов вопросы применения скакалки отвечающей основным педагогическим требованиям:

- наличие привлекательного вида (разнообразие материала, цвета, длины, толщины), а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их уровня физической подготовленности (высокий, оптимальный, средний, низкий);
- моделирует такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям в ООП ДОО. Изученные теоретические аспекты методики физического воспитания показали необходимость определения последовательности в обучении дошкольников комплекса «Спортивная скакалка», разработки основ комплексного его применения в системе непосредственной образовательной деятельности и физкультурно-оздоровительной работы ДОО.

Литература:

1. Адашкевичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992. 158 с.
2. Анохин П.К. Теория функциональных систем. М.: Медицина, 1975. - 134 с.
3. Бальсевич В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников //Сов. педагогика. 1993, №8.1. С. 18-21.
4. Бальсевич В.К Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационные аспекты) //Теория и практика физической культуры. 1999, №1. — С. 22-26.
5. Баузэр В.А. Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении техники движения детей шестилеток //Теория и практика физической культуры. 1990, №1. - С. 18.

6. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие. М.: Физкультура и спорт, 1991.-288 с.

7. Бойко В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической ре-
акции (rope-skipping, Часть 1). Орел: Госуниверситет-УНПК, 2011. – 94 с.