

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ 6–7 ЛЕТ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВИБРАЦИОННЫХ ТРЕНАЖЁРОВ

*Горбунова Т.В.<sup>1</sup>, Ларина Ю.Л.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

<sup>2</sup>Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 23 комбинированного вида,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

*В статье рассмотрена методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий использованием тренажёрной системы «Тиса» у дошкольников. Представлена комплексная оценка уровня развития координационных способностей у детей 6–7 лет.*

***Ключевые слова:** координационные способности; вибрационные тренажёры; физкультурно-оздоровительные занятия; методика; дошкольный возраст.*

## THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 6–7 YEARS OLD PRESCHOOL CHILDREN ON FITNESS TRAINING USING VIBRATION EXERCISE MACHINES

*Gorbunova T.V.<sup>1</sup>, Larina Yu.L.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>National State University of Physical Education,  
Sport and Health, St. Petersburg, Russian Federation

<sup>2</sup>State budgetary preschool educational institution kindergarten № 23  
of the combined type, St. Petersburg, Russian Federation

*The article proposes methodology of sports and recreational activities with the use of training systems “Tisa” among preschoolers. A compre-*

*hensive assessment of the level of development of coordination abilities in children aged 6–7 years is presented.*

**Keywords:** *coordination abilities; vibration exercise machines; sports and health classes; methodology; preschool age.*

## **Введение**

В настоящее время координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста [1, с. 78]. Использование на физкультурно-оздоровительных занятиях нестандартного оборудования позволяет внести элемент новизны, предъявляет неординарные требования к координации движений детей. Проблема совершенствования методики развития координационных способностей с использованием тренажерно – информационной системы «ТИСА» Д.П. Рыбакова у дошкольников остается в настоящий момент мало разработанной [2, с. 64–68]. Цель исследования являлось обоснование методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА» для повышения уровня развития координационных способностей у дошкольников 6–7 лет.

## **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось на базе ГБДОУ детский сад комбинированного типа №23 Выборгского района города Санкт-Петербурга в период с октября 2018 по апрель 2019 года. Педагогический эксперимент проводился с детьми 6–7 лет. Целью педагогического эксперимента являлось обоснование методики применения нестандартного оборудования на физкультурно-оздоровительных занятиях для повышения уровня координационных способностей. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике на системе «ТИСА» 2 раза в неделю по 45 минут. Нами разработаны блоки упражнений на жестком модуле «виброскамейка», упражнения на устройстве для вестибулярного аппарата «вестибулоплатформа» и упражнения на устройстве для моделирования ситуации, предотвращающих травматизм. Контрольная группа на всем протяжении

эксперимента занималась по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы 2014 года.

Для оценки уровня развития координационных способностей был использован комплекс тестов Алешиной С.И. [3, с. 10]. Комплекс состоит из заданий для определения: способности к реакции, к точности выполнения движений, к точности целевой, к статическому равновесию, к кинематическому равновесию, выявлению ритмичности движений, способности к согласованности движений, к ориентированию в пространстве. Оценка уровня развития координационных способностей: 9–15 баллов – низкий, 16–21 балла – средний; 22–27 балла – высокий уровень.

### **Результаты исследования**

Нами была разработана и апробирована методика развития координационных способностей с использованием тренажеров «ТИСА» в основной части физкультурного занятия. Применялся круговой метод организации, включающий 4 станции с разными заданиями, 1–2 из них на оборудовании ТИСА. Особенность методики заключается в том, что на этапе разучивания постепенно добавлялось 2–3 основных движения использованием тренажеров, на этапе закрепления в занятие включалось 4 основных движения, 1 раз в 3 недели вводилось дополнительное основное движение. Для повышения координации движений при выполнении ходьбы мы использовали виброкамейку и устройство для моделирования ситуации, предотвращающих травматизм (УМС), и следующие методические приемы при выполнении упражнений: изменение направления движения; исходных положений; пространственных границ, в которых выполняется упражнение; различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. Ползание и лазанье проводилось на виброкамейке с изменением исходных положений, варьированием конечных положений. Для улучшения функции равновесия применялись виброкамейка и вестибулоплатформа, и упражнения с изменением пространственных границ, в которых они выполняются, с изменением направления движения. Упражнения типа броски и

ловля выполнялись с изменением исходных положений, усложнением привычного действия добавочными движениями, с помощью жонглирования. Нами применялись методы стандартно-повторного упражнения и вариативного (переменного) упражнения.

## Обсуждение

Анализ результатов проведённого педагогического эксперимента выявил достоверное улучшение средних значений уровня развития координационных способностей у обеих групп после эксперимента (таблица 1).

*Таблица 1.*

**Средние значения уровня развития координационных способностей по критерию Вилкоксона до и после эксперимента (в баллах)**

Группа	До экспер.	После эксперим.	Достоверность различий (критерий Вилкоксона)
Экспериментальная группа (n=10)	16,7	21,4	$T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$
Контрольная группа (n=10)	17,1	20,3	$T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$

Необходимо отметить, что в экспериментальной группе процентный прирост средних значений, всё же, был значительно выше, и составил 28,1%, а в контрольной 11,9%. В экспериментальной группе зафиксировано 70% результатов с высоким уровнем развития координационных способностей у дошкольников, а в контрольной группе только 40%. Низкий уровень развития координационных способностей наблюдается у 10% детей контрольной группы, и полностью отсутствует в экспериментальной группе.

## Заключение

Педагогический эксперимент по изучению влияния методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием тренажеров «ТИСА» для развития координационных способностей у дошкольников 6–7 лет выявил эффективность её применения. Это подтверждается достигнутыми результатами в увеличении количества детей экспериментальной группы, продемонстрировавших

высокий уровень развития данных способностей, по сравнению с контрольной группой.

### *Список литературы*

1. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пос. для студ. пед. учеб. заведений/ [С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.]; под. ред. С.О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. С. 78.
2. Рыбаков Д.П. Современные медико-педагогические технологии оздоровления детей [Текст]: [тренажерно-информационная система «ТИСА»] / Д.П. Рыбаков, М.Д. Дидур // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. 2015. № 1. С. 64–69.
3. Алешина С.И. Что же такое координация, и как определять уровень ее развития у детей старшего дошкольного возраста / С.И. Алешина // Инструктор по физкультуре. 2011. №8. 10 с.

### *References*

1. Fizicheskoe vospitanie i razvitie doshkol'nikov: ucheb. pos. dlja stud. ped. ucheb. zavedenij/ [S.O. Filippova, T.V. Volosnikova, O.A. Kaminskij i dr.]; pod. red. S.O. Filippovoj. M.:Izdatel'skij centr «Akademija», 2007. S.78.
2. Rybakov D.P. Sovremennye mediko-pedagogicheskie tehnologii ozdorovlenija detej [Tekst]: [trenazhernoinformacionnaja sistema «TISA»] / D.P. Rybakov, M.D. Didur // Upravlenie kachestvom obrazovanija: teorija i praktika jeffektivnogo administrirovanija. 2015. № 1. S. 64–69.
3. Aleshina S.I. Chto zhe takoe koordinacija, i kak opredeljat' uroven' ee razvitija u detej starshego doshkol'nogo vozrasta / S.I. Aleshina // Instruktor po fizkul'ture. 2011. №8. 10 s.