



«Использование координационно-скоростной лестницы в работе с детьми дошкольного возраста»

Тема общей характеристики особенностей координационных и скоростно-силовых способностей - одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания.

Мы убеждены, что тренировки на скоростной лестнице помогут решить ряд коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития воспитанников.

Упражнения на лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше мышечных клеток. Это помогает детям быть быстрее, ловчее, и подвижнее.

Цель:

Развитие у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физической культурой, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Коррекционные

1. Достижение основных движений, физических качеств (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.

2. Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

3. Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

Технологичность

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре в старшие и подготовительные группы, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационную сложность. Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

Результативность

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Характеристика координационных способностей.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение. Относительно двигательной деятельности человека (ребенка) употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

КООРДИНАЦИЯ – это способность ребенка рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Для характеристики координационных возможностей ребёнка при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

ЛОВКОСТЬ - это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. [1]

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: специальные и общие.

К специальным координационным способностям относятся:

- Циклические и ациклические двигательные действия.
- Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.
- Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.
- Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.
- Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Результат развития специальных координационных способностей, своего рода их обобщения, составляет понятие «**общие координационные способности**». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда воспитанник имеет высокие координационные способности к циклическим движениям, но низкие к подвижным играм.

Определение координационно-скоростной лестницы

Координационная способность дошкольника – это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий [2]

В. И. Ляха, считал, что координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [3]

Таким образом, координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко.

Как известно, в возрасте *четырёх-пяти* лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия. В *5-6 лет* умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота). В *7-8 лет* развивается четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Затем ускоренно развиваются основные движения (движения руками и ногами). [4]

Координационная лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голенистопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

Вид координационной (скоростной) лестницы

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков. [5]

В нашей методике подходит плоская лестница с перекладинами по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому инструктор может менять их положение от 40 до 50 см (Приложение 1). Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивать координационные способности у дошкольников (Приложение 2).

Направленное совершенствование специфических координационно (скоростных) способностей.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров в детском саду. Инструктор по физической культуре использует её как для индивидуальных, так и для групповых занятий. [6]

Таким образом, использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям, подвижным играм, а также к физической культуре в целом.

Применяется основной принцип работы с лестницей - от медленных и контролируемых движений к более быстрым.

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:

- ✓ упражнения в ходьбе
- ✓ беговые упражнения
- ✓ прыжки.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

При выполнении упражнений на координационной лестнице, можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней детям дошкольного возраста. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, нервная система приучается к более быстрому проведению нервных импульсов движения, именно так достигается стабильный прогресс.

Ну и, пожалуй, последний и немаловажный фактор – удобство. Этот тренажёр, очень компактный и не занимает большую площадь. Простота и оперативность сборки, а также его мобильность позволяет заниматься практически везде!

Подбор упражнений к лестнице

Мной были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице:

в ходьбе, в беге, в прыжковых упражнениях, упражнения в упорах (Методическая разработка).

Рекомендация по работе на координационно-скоростной лестнице:

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений

2. Соблюдение дистанции.
3. Коррекция осанки.
4. Не заступать на планки лестницы.
5. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

Скоростная лестница является эффективным средством развития координационно-скоростных способностей, таких, как координация, ловкость и быстрота, которые необходимы для детей дошкольного возраста. Ежедневные тренировки на скоростной лестнице, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит воспитанникам улучшить координацию движений, повысить частоту движения ног и рук, а также повысить скорость движения в подвижных играх.

Список литературы:

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: // Изд. «Теория и практика физической культуры» //, 2001. - 21 с.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. - 56с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников. - В. И. Лях. -Минск: Полымя, 1989. -169 с.
4. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни [Текст].: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1996. -23 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М., 2002. -240 с.
6. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И., 2006 г. - 132с.
7. Социальная сеть работников образования nsportal.ru

