



*В.И. Лях*

# **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Владимир Лях

**Развитие координационных  
способностей у дошкольников**

«Спорт»

2016

УДК 796/799  
ББК 75.1

**Лях В. И.**

Развитие координационных способностей у дошкольников /  
В. И. Лях — «Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-61-9

В книге впервые в отечественной литературе на основе обширного научного материала раскрывается целостная концепция теории и методики развития, тренировки и диагностики координационных способностей (КС) дошкольников. Для специалистов по физическому воспитанию дошкольников, педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений, учителей физической культуры начальных классов школы, тренеров-преподавателей спортивных школ, преподавателей и студентов высших и средних специальных учебных заведений физической культуры, факультетов физической культуры педагогических вузов, а также для широкого круга читателей.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-906839-61-9

© Лях В. И., 2016

© Спорт, 2016

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
1.1. Понятие «координационные способности» и необходимость их развития (тренировки) у дошкольников	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Владимир Иосифович Лях**  
**Развитие координационных**  
**способностей у дошкольников**

© Лях В. И., текст, 2016

© Оформление. ООО «Издательство „Спорт“», 2016

## Введение

Дошкольный возраст – это период жизни ребенка, в течение которого закладываются основы физического и психического здоровья. Существенное значение в этом процессе имеет организованный двигательный режим.

Основными составляющими двигательного режима являются:

1) произвольная двигательная активность, связанная с выполнением множества движений в повседневной жизни, и

2) специально организованные педагогические воздействия (занятия, тренировки), благодаря которым стимулируется естественный ход онтогенетического развития моторики: у ребенка улучшаются соответствующие двигательные умения и повышаются физические способности (координационные, скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость).

О том, что активная двигательная деятельность укрепляет здоровье и способствует разностороннему психическому, интеллектуальному и физическому развитию ребенка, писали многие известные ученые. В частности, И. М. Сеченов отмечал благотворное значение мышечных движений на развитие мозга ребенка, а П. Ф. Лесгафт показал, что с помощью специально направленных физических упражнений улучшается способность управлять собой, своим телом, своими движениями, а также повышаются умственные возможности детей. Впоследствии идеи этих ученых были многократно подтверждены трудами многих отечественных и зарубежных специалистов (Н. А. Бернштейн, В. С. Фарфель, В. П. Назаров, В. К. Бальсевич, В. Д. Кряжев, В. И. Филиппович, У. Фогт и др.).

Усилия современных ученых, педагогов, медицинских работников, психологов направлены на разработку и внедрение новых концепций, моделей, методик развития психических и моторных сил (способностей), а также воспитания здорового дошкольника. В этом плане разработаны и внедрены в практику многие инновационные модели и технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности, которые показали свою эффективность в современном дошкольном образовании. В частности, в настоящее время в дошкольных учреждениях Российской Федерации реализуются такие примерные общеобразовательные программы, как: «Успех», 2010; «От рождения до школы», 2010; «Детство», 2011; «Истоки», 2011; «Технология многоуровневого управления физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении» (Л. Н. Волошина, М. М. Мусанова, 2012); и др.

Однако, несмотря на эти усилия, современная ситуация с развитием дошкольного образования остается проблемной. Неудовлетворительное состояние постановки дошкольного образования, отрицательно сказывающееся на реализации мер по повышению качества образования, сохранению здоровья, улучшению физической подготовленности детей, специалисты (О. В. Демидович, Л. П. Кривошей, 2008; Т. В. Волосникова, 2011; Р. Д. Гаджиев, 2007; А. Г. Маджуга, 2011; Л. Н. Волошина, М. М. Мусанова, 2012; и др.) объясняют следующим:

1) разрозненностью усилий медицинского и педагогического персонала, психологической службы, семьи и социума в медико-психолого-педагогическом сопровождении ребенка;

2) недостаточной компетентностью участников образовательного процесса в выполнении своих функций;

3) ограничением двигательной активности ребенка в дошкольном учреждении и семье;

4) декларативностью провозглашения принципа гуманизации и недостаточной обеспеченностью психоэмоционального комфорта ребенка.

Среди основных направлений совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности, таких, как организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей, все специалисты подчеркивают особую

роль физического воспитания. К ведущим принципам модернизации современной системы дошкольного физического образования они относят: личностно-ориентированный характер воспитательной и образовательной деятельности, гуманизацию, фундаментализацию, индивидуализацию, непрерывность, гармонизацию, многоуровневость.

Реализация принципа гуманизации на практике предполагает учет спортивных и двигательных интересов личности дошкольника. Деятельностный характер этого принципа основан на соединении теоретических знаний о ребенке с его практическими потребностями и ценностными ориентациями. Условием реализации принципа фундаментализации является необходимость внедрения инноваций, современных научных открытий в педагогический процесс детей-дошкольников.

Реализация принципа индивидуализации предполагает постановку реально достижимых целей, выбор доступных средств, которые соответствуют возможностям и состоянию здоровья дошкольника.

Учет принципа гармонизации заключается в отборе физических упражнений, которые комплексно, по возможности разносторонне, воздействуют на психомоторное развитие ребенка.

Условиями развития принципа многоуровневости во время организации физкультурно-оздоровительной деятельности являются: создание многоуровневых образовательных программ для дошкольных учреждений, разработка технологии управления этой деятельностью на индивидуальном и групповом уровне, уровне дошкольного и социального окружения ребенка (Л. Н. Волошина, М. М. Мусанова, 2012).

В соответствии с данными принципами тенденции изменения в образовательных областях «Физическая культура» и «Здоровье» ориентированы на:

- изменение направленности содержания программ физического воспитания в сторону формирования потребности в здоровом образе жизни, интереса и ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, воздействия на ребенка как на целостную личность, субъект образовательного процесса;

- соответствие форм, средств и методов физического воспитания анатомическим, психическим и физиологическим особенностям и своеобразию развития ребенка в разные периоды дошкольного детства;

- организацию обучения физическим упражнениям и развития специфических для дошкольников двигательных способностей с ориентацией на ведущую для этого возраста игровую деятельность;

- представление права педагогическим коллективам совершенствовать традиционные методики, создавать новые технологии оздоровления, физкультурного образования и развития личности дошкольника, принимая во внимание региональные особенности и традиции.

С учетом вышесказанного нами предлагается новая концепция психомоторного развития личности дошкольника – технология, основанная на направленном развитии (тренировке) его координационных способностей. Справедливости ради отметим, что перспективность этой идеи и ее практическая эффективность в той или иной мере были высказаны и доказаны целым рядом отечественных и зарубежных ученых [Б. К. Бальсевич, В. С. Фарфель, Н. А. Бернштейн, П. Хиртц (P. Hirtz), В. И. Лях, В. П. Назаров, Г. Людвиг (G. Ludwig), В. И. Филиппович, А. М. Шлемин, Л. Т. Майорова, СВ. Михайлова, Н. В. Панфилова, Э. С. Вильчковский, А. В. Запорожец, В. Дитрих (W. Dietrich), С. Израэль (S. Israel), В. Б. Коссов, У. Фогт]. Однако в полном виде как целостная концепция, раскрывающая в отечественной литературе теорию и методику по проблеме развития, тренировки и диагностики координационных способностей (КС) дошкольников, она впервые излагается в отдельной книге, рекомендованной специалистам и широкому кругу читателей.

# Глава 1

## Характеристика и значение координационных способностей у детей дошкольного возраста

### 1.1. Понятие «координационные способности» и необходимость их развития (тренировки) у дошкольников

Поскольку наша книга адресована не только специалистам по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, а самому широкому кругу читателей, попытаемся как можно яснее и проще раскрыть это понятие – «координационные способности» – и показать пользу от их целенаправленного развития.

Прежде всего отметим, что КС занимают одно из центральных мест среди других двигательных (физических) способностей, в структуре которых выделяют еще скоростные, силовые способности, выносливость, гибкость, а также сочетания этих способностей (скоростно-силовые, силовая выносливость и др.). Слов нет, развивать с учетом возрастнo-половых особенностей необходимо все физические способности и их сочетания. Методики развития кондиционных способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости и их сочетаний – достаточно полно описаны в специальной литературе по физическому воспитанию дошкольников. Если же говорить о методиках развития (тренировки) КС, то здесь пока нет однозначных мнений, подходов. В научной и методической литературе КС обозначают разными терминами и понятиями, что не способствует созданию у педагога целостного представления о системе такого рода способностей, путях их развития и оценке (В. И. Лях, 1989, 2006).

Большой фактический материал по путям развития и диагностики КС детей с 3 до 7 лет, который накоплен к настоящему времени специалистами нашей страны и зарубежными учеными, не систематизирован, малоизвестен и не внедрен в практику работы дошкольных учреждений.

Итак, что же такое координационные способности? Этим понятием ученые стали широко пользоваться в последние 40 лет до конкретизации представлений так называемого двигательного качества ловкости. В учебниках, учебных пособиях, монографиях и статьях до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладеть новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю иногда рассматривают как способность к «моторной адаптации», проявляющейся в относительно стандартных и вариативных (вероятностных) и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях.

Такое представление оказалось, однако, не соответствующим огромному числу фактов, встречаемых в практике и полученных экспериментальным путем. Способность быстро обучаться, известная еще с 20-х годов прошлого века, на самом деле оказалась весьма специфической. Иначе говоря, выяснилось, что человек, быстрее других обучающийся одним движениям (например, акробатическим или гимнастическим), в других случаях (например, при освоении технико-тактических спортивно-игровых действий) может быть в числе последних (В. И. Лях, 2000).

Начиная с 30-х годов XX в., специалисты разных стран доказали неправомочность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате в сегодняшней литературе назы-

вается от 2–3 «общих» до 5-7-11-20 и более специальных и специфически проявляемых КС: координация деятельности больших мышечных групп всего тела, общее равновесие, равновесие со зрительным контролем и без него, равновесие на предмете, уравнивание предметов, быстрота перестройки двигательной деятельности. В качестве способностей, относящихся к координационной области, называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и т. д. Такое понимание явилось основанием того, что вместо одного термина «ловкость», оказавшегося «многозначным», «универсальным», «трудноопределимым», «нечетким» и, наконец, «житейским», ввели в науку и практику термин «координационные способности», стали говорить о «системе» (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию. Однако данный термин, который объединяет вышеназванные способности в систему связанных понятий, не является везде общепринятым. В публикациях ученых, как наших, так и зарубежных, можно встретить самые разнообразные термины и понятия более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т. д.) и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и мн. др.).

Большое число терминов и понятий, с помощью которых пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных двигательных действий, с одной стороны, указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с другой – свидетельствует о неупорядоченности терминологического и понятийного аппарата, используемого для этой цели. Что, несомненно, усложняет понимание этого непростого явления и представляет трудность при формировании данной группы способностей в практике физического воспитания (В. И. Лях, 2000).

Итак, *координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.* Теоретические и экспериментальные исследования (В. И. Лях, 1979–2015) позволяют выделить следующие виды КС: «специальные», «специфические», «общие».

*Специальные* относятся к однородным по психофизическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различаются специальные КС:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание, локомоции (перемещения) на приспособлениях – коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т. п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);
- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость (метание или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);
- в движениях прицеливания;
- в подражательных и копирующих движениях;

– в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);

– в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

В приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп КС, которые относятся к трудовым действиям и бытовым операциям. Это так называемая вертикальная классификация КС.

Наряду со специальными КС следует различать еще так называемые *специфические*, или частные (горизонтальная классификация КС). К наиболее важным из них относят: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений; способности к реагированию, скорости перестроения двигательной деятельности; способность к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость (П. Хиртц, Д. Блюме, В. И. Лях и др.). Дадим краткие дефиниции этих способностей.

Под **способностью к ориентированию** понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение своего тела и осуществлять движения в нужном направлении. **Способность к дифференцированию** параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных углов (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений. **Способность к реагированию** – позволяет быстро и четко выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал целым телом или его частью (рукой, ногой, туловищем). **Способность к перестроению двигательных действий** – это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям. **Способность к согласованию** – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации. **Способность к равновесию** – сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером). **Способность к ритму** – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. **Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость** – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.). **Произвольное расслабление мышц** – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент (В. И. Лях, 2000).

В настоящее время установлено, что каждая из вышеназванных КС не является однородной, а имеет сложную структуру. Например, в способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов; до 15 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Сложной структурой является способность к реагированию (выбора, предвидения, переключения), способность к ритму (воспроизведения, изменения ритма) и другие способности. Следует иметь в виду, что названные КС специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и выполняемых видов предметно-практической деятельности. Поэтому, например, способность к дифференцированию параметров движений своеобразно проявляется как чувство дистанции – в боксе и фехтовании, чувство снаряда – у гимнастов и легкоатлетов, чувство мяча – у баскетболистов, волейболистов, футболистов, чувство снега – у лыжников, чувство льда – у конькобежцев, чувство воды – у пловцов и т. п. Своеобразный характер имеют способность к ориентированию в пространстве у батутистов, борцов и спортсме-

менов игровых видов спорта. Наука пока не может точно назвать все подобного рода способности и тем более все их возможные варианты (В. И. Лях, 2000).

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщение, составляет понятие «*общие КС*». О том, что такое понятие имеет место, свидетельствуют результаты научных исследований и практические наблюдения. Есть дети, которые имеют одинаково высокие, или наоборот, одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. В практике физического воспитания встречаются ребята, которые равно хорошо выполняют задания «на ориентирование», «равновесие», «ритм» и т. п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность» или, что тождественно, «общие КС». Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей дошкольного возраста. Среди девушек и юношей старшего возраста доля данного общего (генерального) фактора в структуре КС уменьшается. Правда, значительно чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные способности к циклическим или ациклическим локомоциям, но низкие – к метательным движениям «на меткость» или к спортивным играм – неодинаковый уровень развития разных специальных КС. Точно такими же бывают и проявления специфических КС: ребенок может иметь неплохой результат в тестах «на статическое равновесие», но отличаться при этом низким результатом «на ориентацию в пространстве» и средним – «на быстроту реагирования в сложных условиях» и т. д. (В. И. Лях, 2000).

Итак, **под общими КС** мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. **Специальные КС** – это возможности дошкольника, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. А под **специфическими КС** мы понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями «на координацию» – «на равновесие», «ритм», «ориентирование в пространстве», «реагирование», «перестроение двигательной деятельности», «согласование», «дифференцирование параметров движений», «сохранение статокINETической устойчивости» и др. (В. И. Лях, 2000).

Вышеперечисленные виды КС можно представить как существующие потенциально, т. е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальные КС), и как проявляющиеся реально в начале и в процессе выполнения этой деятельности (актуальные КС). Деление на актуальные и потенциальные КС вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься акробатикой или фехтованием, его КС к этим видам двигательной деятельности существуют как бы в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые могут быть врожденными или наследственными. После того, как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов – можно говорить о его реальных или актуальных КС.

Понятие «потенциальные способности» нельзя воспринимать как предел, потому что едва ли кто-то может предсказать возможности развития у дошкольника и у школьника различных двигательных, включая координационные, способностей. Об этом говорит продолжающийся рост достижений в различных видах спорта, в частности в гимнастике, фигурном катании, спортивных играх и др., где КС выступают как один из ведущих факторов достижения высоких результатов (В. И. Лях, 2000).

Таким образом, воспитатели, учителя физической культуры и тренеры должны прежде всего распознать, к каким специальным и специфическим КС ребенок имеет врожденные задатки. Затем с помощью соответствующих тестов определить его показатели разных КС. Это поможет определить координационные возможности дошкольников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.