(cc) BY

Мишурова Ольга Николаевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №32 «Дружные ребята»
г. Старый Оскол, Белгородская область

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация*: развитие координационных способностей у дошкольников с нарушением зрения имеет большое значение в восприятии и освоении окружающего пространства, физического и психического развития, обогащении двигательного опыта, социализации.*

Ключевые слова*: координационные способности, координация, нарушение зрения.*

Нарушение деятельности зрительного анализатора сопровождается снижением двигательной активности, а это, в свою очередь, вызывает у ребенка отклонения физического развития, нарушения психоэмоциональной сферы, снижения показателей функциональных систем организма. У детей с нарушениями зрения снижена двигательная активность, и как следствие координационные способности развиты недостаточно. Адаптация к малейшим изменениям, происходящим в окружающем мире для ребёнка это значит – уметь хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие и оперативно реагировать на различные сигналы, которые подаёт окружающая среда. Слабовидящим детям приспосабливаться к изменениям обстановки гораздо сложнее, поэтому важно помочь им научиться преодолевать различные трудности.

Координационные способности служат человеку для правильного и уверенного выполнения двигательных действий. Большой частью координационных способностей является координация (от лат. coordination – согласование, сочетание, приведение в порядок).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Координация – способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полном использовании моторного потенциала.

К числу основных координационных способностей относятся:

– способность к ориентированию в пространстве;

– способность к равновесию;

– способность к перестраиванию движений;

– способность к соединению (комбинированию) движений;

– способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;

– способность к выполнению заданий в заданном ритме;

– способность к управлению времени двигательных реакций;

– способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;

– способность к рациональному расслаблению мышц.

Координированность позволяет все эти трудности преодолеть. Координированность – результат согласованного сочетания движений в соответствии поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности.

Существует три вида координации:

– нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

– мышечная координация – согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

– двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При работе со слабовидящими детьми, должен осуществляться индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку и грамотно регулировать физическую нагрузку с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого необходимо знать специфику заболевания, строго соблюдать рекомендации специалистов.

Развитие координационных способностей необходимо осуществлять уже с раннего возраста, начиная с младших групп.

Целесообразно использовать разнообразные методы развития координационных способностей.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, вызывают множество положительных эмоций, следовательно, дошкольники выполняют их с большим удовольствием, особенно, когда их преподносят в виде игровых упражнений. Но стоит помнить, что полезны они будут лишь в том случае, если соблюдать последовательность и целенаправленность выполнения, а также многократность и вариативность.

Список литературы

1. Артамошкина Е.А. Особенности работы по физическому воспитанию в группах компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения / Е.А. Артамошкина. – 2017. – С. 2–4.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Гарник Л.А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста: методическое пособие / Л.А. Гарник. – 2015. – С. 2–8.

4. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://neurology-center.ru/konsultacii/lovkost-kak-proyavlenie-koordinacionnyh-sposobnostej-nervnoj-sistemy.html (дата обращения: 01.12.2023).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)