

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Алиев Р.С., магистрант

Смоленский государственный университет спорта

Актуальность исследования. Стремительное развитие достижений в спортивной гимнастике требует постоянного совершенствования системы подготовки резерва. Эта задача видится на пути оптимизации и интенсификации тренировочного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических теорий обучения, воспитания и развития личности [4]. Однако в настоящее время пути практической реализации этой идеи требуют новых и дальнейших исследований, в частности, по эффективности обучения сложным двигательным действиям (гимнастическим и акробатическим упражнениям) на основе целенаправленного развития координационных способностей (КС) [4].

Разнообразные методические подходы к определению базовых гимнастических упражнений предложили В.Е.Кириллов [3] и В.И.Мамзин [5]. Для этого они использовали структурнофазовый и структурно-классификационный анализ упражнений. Несмотря на то, что установлено положительное влияние целенаправленного развития отдельных КС на быстроту и качество обучения технике гимнастических упражнений [2], этот вопрос, касающийся детей дошкольного возраста, остаётся теоретически и экспериментально не разработанным. Исходя из сказанного, **целью** нашего исследования явилось повышение эффективности обучения технике гимнастических упражнений детей 6-8 лет на основе целенаправленного развития КС.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень готовности и возможности детей 6-8 лет усваивать технику базовых гимнастических упражнений.
2. Изучить степень взаимосвязи между уровнем развития разнообразных КС с овладением техникой гимнастических упражнений у детей 6-8 лет.
3. Обосновать эффективность методики обучения технике гимнастических упражнений на основе целенаправленного развития КС.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя: анализ и обобщение литературных данных, педагогический эксперимент, тестирование КС (к равновесию, ритму, согласованию, ориентированию в пространстве,

воспроизведению и дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений; к реакции, приспособлению и перестроению, вестибулярной устойчивости), оценки техники владения гимнастическими упражнениями с помощью разработанных тестов экспертной оценки и наблюдения, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 37 детей в возрасте 6-8 лет.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что уровень готовности детей от 6 до 8 лет усваивать технику гимнастических упражнений зависит от возраста. Установили, что чем старше возраст, тем выше этот уровень. Вместе с тем существенных различий между мальчиками и девочками по уровню готовности усваивать технику гимнастических упражнений не обнаружено. При выполнении отдельных гимнастических упражнений и комбинаций в одних случаях превосходят мальчики (перекат в сторону, комбинация №3), а в других девочки (кувырок назад, стойка на лопатках, комбинаций №1). Превосходство в выполнении девочками кувырка назад и стойки на лопатках над мальчиками, возможно, связано с лучшей подвижностью в шейном отделе позвоночного столба. В результате исследования выявлены сложные для усвоения упражнения. Таковыми явились – кувырок назад и комбинация №4. Определено также, что гимнастические упражнения и составленные комбинации по сложности соответствуют возрастным периодам.

Установлено, что наибольший прогресс в усвоении гимнастических упражнений наблюдается от 6 до 7 лет. Достоверные отличия между мальчиками и девочками по уровню двигательной подготовленности незначительные. Они наблюдались лишь в некоторых заданиях. Обнаружено, что процент таких отличий у детей 6 лет – 10,6% (из них по КС – 3,5%); в 7 лет – 17,8% (из них по КС – 10,7%); в 8 лет – 28,5% (из них по КС – 17,8%). Установлено, что на степень овладения гимнастическими упражнениями большее влияние оказывают возрастные и индивидуальные возможности (особенности) детей, чем половые.

В ходе предварительного эксперимента выявили, что значимость КС при выполнении гимнастических упражнений увеличивается в возрасте от 6 до 8 лет. У детей всех возрастно-половых групп наибольшее количество корреляций выявлено между быстротой и качеством обучения гимнастическим упражнениям с показателями следующих способностей (в порядке убывания количества взаимосвязей): способности к воспроизведению и дифференцированию временных параметров движений, к воспроизведению мышечных усилий, согласование, динамическое равновесие, воспроизведение ритма, статическое равновесие, ориентирование в пространстве, точность реакции на движущийся объект и вестибулярная устойчивость. Вместе с тем

обнаружено, что значимость разных КС, влияющих на технику выполнения гимнастических упражнений у детей разного возраста и пола не одинакова.

Для детей экспериментальной группы 6 лет подбирались средства, воздействующие на следующие КС (в порядке значимости): воспроизведение и дифференцирование временных параметров движений, воспроизведение мышечных усилий, согласование движений, вестибулярная устойчивость, РДО, воспроизведение ритма, статическое равновесие и ориентирование в пространстве.

Для детей 7 лет использовали средства, влияющие на следующие способности: воспроизведение и дифференцирование временных параметров движений, воспроизведение мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движений, воспроизведение ритма, РДО, ориентирование в пространстве, статическое равновесие и вестибулярная устойчивость.

Координационные упражнения для детей 8 лет были направлены на следующие способности: воспроизведение и дифференцирование временных параметров движений, воспроизведение мышечных усилий, статическое равновесие, согласование движений, динамическое равновесие, ориентирование в пространстве, воспроизведение ритма, вестибулярная устойчивость и РДО.

В начале основного эксперимента были сформированы по 2 группы (экспериментальная и контрольная). Каждая возрастно-половая группа в начале и в конце педагогического эксперимента была протестирована по 6 показателям, определяющим специальную подготовленность, по 5 показателям "на КС", а также по двум показателям, характеризующим физическое развитие (длина и масса тела). До начала эксперимента по большинству тестов, различий между экспериментальной и контрольной группами не было выявлено (при $p > 0,05$).

В результате проведения основного педагогического эксперимента установлено заметное улучшение показателей техники выполнения гимнастических упражнений детей 6-8 лет экспериментальных и контрольных групп. Однако темпы прироста в экспериментальной группе оказались в несколько раз выше. Так, в 6 лет у детей экспериментальной группы они составили 29,5-56,0%, в 7 лет - 21,4-50,0% и в 8 лет - 21,5-57,1%. В то же время улучшение результатов в технике владения гимнастическими упражнениями у детей контрольной группы в 6 лет составило 7,1-7,2%; в 7 лет - 7,1-13,7%; в 8 лет - 7,1-21,4%. За время педагогического эксперимента показатели техники выполнения гимнастическими упражнениями в экспериментальной группе 6, 7 и 8 лет улучшились на 0,8-3,3 балла (21,7-57,1%), а в контрольной - всего на 0,1-0,7 балла (7,0-21,4%).

Методика обучения гимнастическим упражнениям на основе целенаправленного развития ведущих КС оказалась более эффективной для детей 7 и 8 лет при овладении ими менее сложных, отдельных гимнастических

упражнений. Результаты исследования показали, что скорость и качество овладения техникой гимнастических упражнений в большей мере зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, чем от половых. Темпы прироста результатов в технике освоения гимнастических упражнений возрастают в связи с увеличением сложности двигательных заданий, качественные и количественные показатели которых становятся все более зависимыми от уровня развития соответствующих КС.

Результаты основного педагогического эксперимента показали, что дети 6-8 имеют большие резервы не только в обучении сложной технике гимнастических упражнений, но и в плане разностороннего развития КС, особенно, если на них воздействовать средствами и методами направленного влияния. В наибольшей мере педагогический эксперимент повлиял на изменение тех КС, которые являются одними из наиболее значимых при освоении техники гимнастических упражнений. Это прежде всего показатели способностей точно воспроизводить, дифференцировать и оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений, способность к статическому равновесию и др.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что несмотря на разработку ряда эффективных методов обучения технике гимнастических упражнений детей, среди них отсутствуют экспериментальные исследования, в которых изучались бы вопросы обучения и совершенствования техники гимнастических упражнений в связи с направленным развитием различных КС, которые являются одними из ведущих факторов, влияющих на быстроту и качество овладения движениями.
2. Методика обучения гимнастическим упражнениям на основе опережающего и последовательного развития ведущих КС оказалась более эффективной для детей 6-8 лет при овладении ими менее сложных, отдельных гимнастических упражнений.
3. Разработанная методика обучения и совершенствования техники гимнастических упражнений для детей 6-8 на основе целенаправленного развития ведущих для данного вида двигательных действий КС является высокоэффективной и может быть рекомендована для применения в тренировочном процессе.

Список использованной литературы:

1. Алпацкая, Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет: дисс. ... канд.пед.наук. – Смоленск, 2004. – 132 с.
2. Бесшапошникова, С.Ю. Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста: монография / С. Ю. Бесшапошникова. – Москва, 2010. – 159 с.

3. Кириллов, В.Е. Базовая техническая подготовка гимнастов 9 - 12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Е.Кириллов. – М., 1983. – 22 с.
4. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 43-45.
5. Мамзин, В.И. Оптимизация обучения в спортивной гимнастике на основе применения базовых движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.И.Мамзин. – М., 1975. – 20 с.

ПРОФЕССИОНАЛ №1(9)