

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 2-4 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Дмитриев А.В.

магистрант 2 года обучения

Смоленский государственный университет спорта

Результаты научных исследований по вопросам подбора и дозировки упражнений на координацию в отдельных занятиях и на различных этапах подготовки свидетельствуют о том, что в научно-методической литературе по этой проблеме имеется значительное количество вполне конкретных, достаточно научно-обоснованных рекомендаций. Между тем, до настоящего времени вопросы регламентации нагрузок координационных упражнений в урочной форме относятся к числу недостаточно разработанных.

В литературных источниках (Т.С. Лисицкая, 2002; И.В. Цепелевич, 2007) не полностью отражены такие вопросы, как воспитательное значение средств художественной гимнастики, влияние профилактических и корригирующих упражнений художественной гимнастики на физическое развитие и совершенствование двигательных способностей у детей младшего школьного возраста в средней общеобразовательной школе, их этическое воспитание в ходе учебного процесса.

Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями. Возможно, эффективным путём станет оптимизация учебно-воспитательного процесса, основанная на применении в процессе уроков физической культуры, средств художественной гимнастики.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью.

Перед исследованием поставлены следующие задачи:

1. Выявить отношение детей и их родителей к использованию средств художественной гимнастики на уроках физической культуры.
2. Определить показатели развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей на основе применения средств художественной гимнастики у детей 2-4 классов на уроках физической культуры.

Социологический опрос позволил выявить отношение детей и их родителей в применении элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры.

67 % родителей проявили заинтересованность в предлагаемой методике, 19 % родителей считают использование на уроках средств гимнастики, в частности упражнений художественной гимнастики, не целесообразным и 14% не проявили никакой заинтересованности в данном вопросе.

Однако все родители дали свое согласие на использование средств и методов художественной гимнастики в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

Полученные результаты опроса дают возможность утверждать, что 89% учащихся заинтересованы в использовании на уроках физической культуры средств художественной гимнастики, 11% не заинтересовались данными средствами.

Результаты опроса стали основанием для проведения педагогического эксперимента.

В начале эксперимента в обеих группах испытуемых было проведено тестирование с целью определения уровня развития двигательных способностей (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели развития двигательных способностей детей контрольной и экспериментальной групп

Контрольно-педагогические испытания	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	t	p
		$X \pm m$ (n=20)	$X \pm m$ (n=20)		
Бег на 30м, с	КГ	6,7 $\pm$ 0,13	6,5 $\pm$ 0,14	1,05	>0,05
	ЭГ	6,1 $\pm$ 0,16	5,8 $\pm$ 0,17	1,29	>0,05
Бег на выносливость, м	КГ	775,2 $\pm$ 17,1	809,4 $\pm$ 20,4	1,28	>0,05
	ЭГ	862,8 $\pm$ 32,5	908,9 $\pm$ 22,4	1,17	>0,05
Наклон туловища вперед из положения седа, см	КГ	4,8 $\pm$ 0,53	6,4 $\pm$ 0,63	1,94	>0,05
	ЭГ	6,2 $\pm$ 0,8	8,9 $\pm$ 0,94	2,19	<0,05
Подтягивание на высокой и низкой перекладине, кол-во раз	КГ	6,6 $\pm$ 0,69	8,3 $\pm$ 1,2	1,23	>0,05
	ЭГ	7,4 $\pm$ 1,8	9,8 $\pm$ 2,65	0,75	>0,05
Челночный бег 4х9м, с	КГ	12,6 $\pm$ 0,11	12,3 $\pm$ 0,10	2,02	<0,05
	ЭГ	11,9 $\pm$ 0,15	11,5 $\pm$ 0,12	2,08	<0,05
Прыжок в длину с места, см	КГ	82,5 $\pm$ 4,65	97,5 $\pm$ 6,12	1,95	>0,05
	ЭГ	97,4 $\pm$ 2,44	108,8 $\pm$ 2,76	3,09	<0,05

Исследования в течение одного года позволили установить, что в таких тестах, как бег на 30 метров с ходу, бег на выносливость, подтягивание на высокой и низкой перекладине в начале и в конце проведения исследования у детей контрольной и экспериментальной групп не выявлено достоверных различий.

Аналогичные изменения были отмечены и в показателе общей выносливости. У детей контрольной и экспериментальной группы эти изменения оказались статистически недостоверны.

Несколько другие показатели выявлены при исследовании гибкости. В частности за год регулярных занятий и использования гимнастических

средств у детей экспериментальной группы статистически значительно улучшились показатели подвижности позвоночного столба. У детей контрольной группы достоверных различий не выявлено.

Экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в показателях силовых способностей у детей контрольной и экспериментальной групп.

При оценке координационных способностей выявлены статистические различия в обеих группах. У детей контрольной группы достоверно улучшились координационные способности аналогичная картина получена и у детей экспериментальной группы.

За время формирующего педагогического эксперимента у исследованных лиц экспериментальной группы достоверно улучшились показатели скоростно-силовых способностей, в то время как у детей контрольной группы не выявлено достоверных различий.

Педагогические наблюдения показали, что физическая подготовленность детей 8-10 лет находится на одном уровне, однако дети третьего класса отличались от них по степени восприятия и совершенствования техники исполнения, предлагаемых упражнений.

Как на начальном, так и на заключительном этапе эксперимента кроме государственных тестов, детям были предложены двигательные задания, которые позволили изучить комплексное проявление координационных способностей. Определена способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, способность к ориентированию в пространстве, способность к сохранению устойчивости позы (равновесие), чувство ритма, способность к произвольному расслаблению мышц, координации движений.

Следует отметить, что в результате продолжительного применения средств художественной гимнастики у детей экспериментальной группы произошло достоверное повышение уровня координационных способностей.

На начальном этапе эксперимента способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, способность к ориентированию в пространстве, способность к сохранению устойчивости позы (равновесие), чувство ритма, способность к произвольному расслаблению мышц, координации движений развиты у детей обеих групп в равной степени.

Анализируя результаты, следует сделать вывод о том, что использование средств художественной гимнастики у детей экспериментальной группы способствуют достоверному увеличению статического равновесия.

Анализ научно-методической литературы и апробация разработанной методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста позволил определить, что применение гимнастических средств, а именно элементов художественной на уроках физической культуры позволил качественно повысить показатели координационных и кондиционных способностей детей младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Художественная гимнастика: учеб. для инст. физ. культуры / Под ред. Лисицкой Т.С. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 342 с.
2. Цепелевич И. В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике: дис. . канд. пед. наук / И. В. Цепелевич. - СПб., 2007. - 164 с.