

Методика развития координационных способностей на уроках по гимнастике у младших школьников

Дубовая Анастасия Вячеславовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи рассмотреть методики развития координированных способностей на уроках по гимнастике. В статье на основе анализах теоретических источников раскрывается понятие координационные способности, показана роль координационно подготовке у младших школьников на уроках гимнастики. В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы; тестирование координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: координация, координационные способности, гимнастика, развитие, гимнастические упражнения, младший школьный возраст.

Methods of developing coordination abilities in gymnastics lessons for younger students

Dubovaya Anastasia Vyacheslavovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to consider methods for developing coordinated abilities in gymnastics lessons. Based on the analysis of theoretical sources, the article reveals the concept of coordination abilities, shows the role of coordination training in younger schoolchildren in gymnastics lessons. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature; testing of coordination abilities of primary school children.

Keywords: coordination, coordination abilities, gymnastics, development, gymnastic exercises, primary school age.

Проблема развития координационных способностей у младших школьников является актуальной, поскольку координационные способности представляют собой сложный психофизический комплекс, который включает в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Согласно исследованиям многих авторов, развитию координационных способностей способствуют занятия гимнастикой. В связи с этим,

представляется актуальным исследование методики обучения гимнастике в практике проведения уроков физической культуры, как эффективного средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования - совершенствование методики развития координационных способностей у младших школьников на уроках по гимнастике.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы; тестирование координационных способностей детей младшего школьного возраста; педагогический эксперимент.

О.А. Двейрина, под двигательными-координационными способностями, понимает способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

С точки зрения Э.А. Григорян, точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений, достигающих своей функциональной зрелости к 12-16 годам [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Пространственная ориентировка человека развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящее событие наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников, как отмечает Д.М. Козлов, план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7-8 до 11-12 лет целесообразно воздействовать на развитие функций, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия. Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7-17 лет свидетельствует, что сенситивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7-8 до 11-12 лет и после 14-15 лет вплоть до 17 лет [1].

По словам Д.М. Козлова, точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет, способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам [1].

Т.М. Лебедихина к средствам преподавания гимнастики относит прикладные упражнения (бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий). С их помощью обучающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития [1].

Теоретическое обоснование проблемы исследования позволило определить, что гимнастика относится к одному из наиболее массовых и доступных средств развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры. На уроках физической культуры по гимнастике школьники приучаются правильно согласовывать свои движения во времени и пространстве, у них развивается чувство ритма и темпа, укрепляется нервная система, что положительно влияет на развитие координационных способностей младших школьников.

Экспериментальное исследование проходило в несколько этапов. На констатирующем этапе провели первоначальное тестирование координационных способностей учащихся 3-х классов. В исследовании приняли участие 50 школьников, обучающихся в школе №11 города Биробиджана. Группа испытуемых была разделена на две подгруппы – экспериментальная и контрольная по 25 школьников в каждой. Тестовые задания взяты из книги В.И. Ляха Координационные способности: диагностика и развитие [3]. Результаты исследования показаны на рисунке 1.

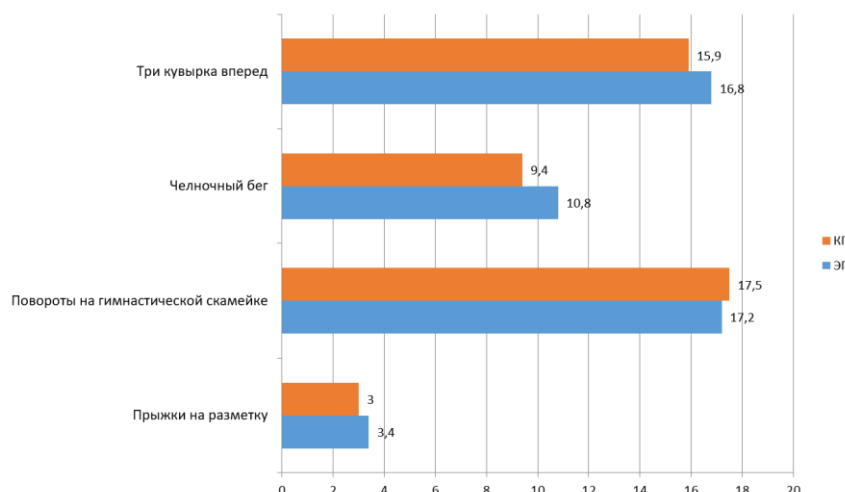


Рисунок 1 – Сравнительные данные результатов тестирования координированных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Из рисунка 1 видно, что по тесту «Три кувырка вперед» средний показатель составил 16,8 с у детей экспериментальной группы, что на 0,9 с превышает результат учеников контрольной группы. Следовательно, детям надо больше времени, чтобы сгруппироваться и выполнить кувырок вперед. С тестовым заданием «Челночный бег» успешнее справились ученики контрольного класса, что составило 9,4 с. В экспериментальной группе данный показатель равен 10,8 с. Показатели упражнения «Повороты на гимнастической скамейке», наоборот, в экспериментальной группе оказались лучше и составили 17,2 с. Это говорит о том, что в контрольной группе затрачивается больше времени на умение держать равновесие, выполнить поворот и не упасть с узкой скамейки. Техника выполнения прыжков на разметку показала, что младшие школьники, как контрольной группе, так и в

экспериментальной выполняя прыжок, заступали за разметку с фиксацией положения. В итоге ученики в обеих группах получили средний бал 3. Таким образом, после проведенного анализа результатов тестирования, можно сделать вывод, что младшие школьники в обеих группах показали средние результаты развития координационных способностей и не имеют значительной разницы друг между другом.

На следующем этапе исследования фокус был сделан на проведении педагогического эксперимента, целью которого было организация работы, направленной на развитие координационных способностей учащихся экспериментальной группы на уроках по гимнастике. Этот этап представлял собой важную часть исследования, где осуществлялось практическое применение гимнастических упражнений для улучшения координационных способностей младших школьников. Согласно гипотезе нашего исследования, все занятия с применением гимнастических упражнений проводили систематически (раз в неделю).

Для развития координационных способностей у младших школьников на уроках по гимнастике использовали следующие методы:

1. Стандартно-повторный метод применялся при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений.

2. Метод вариативного упражнения. Детям предлагали одно упражнение выполнить в разной вариации с добавлением, заменой какого-то элемента упражнения.

3. Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предполагал выполнение упражнений либо в ограниченных условиях, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

4. Соревновательный метод использовался в тех случаях, когда обучающиеся достаточно физически и координационно подготовлены к выполнению поставленных задач.

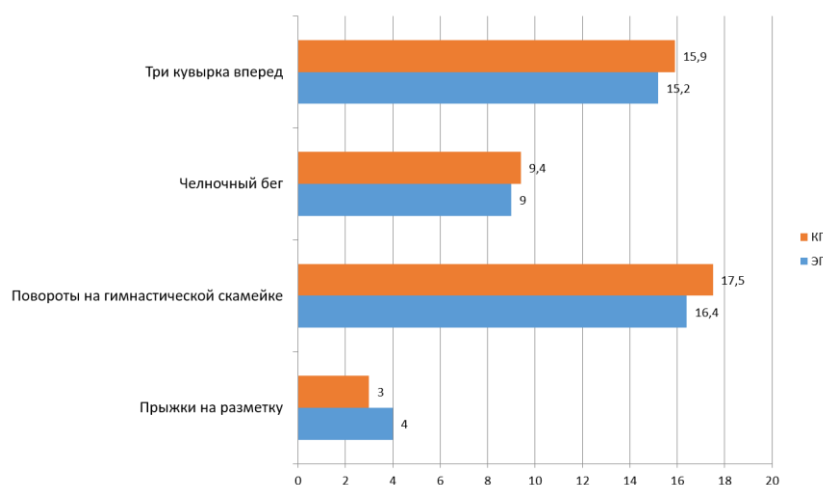


Рисунок 2 - Сравнительные данные результатов тестирования координационных способностей младших школьников в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

На рисунке 2 повторная диагностика учеников третьих классов из экспериментальной и контрольной группы доказали эффективность организованной работы на формирующем этапе исследования. Так, у детей экспериментальной группы улучшились результаты.

Эффективность проделанной работы была доказана с помощью метода математической статистики определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Поскольку различия между группами являются статистически значимыми, то различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Следовательно, предложенная методика координационных способностей на уроках по гимнастике у младших школьников оказалась эффективной.

Библиографический список

1. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2008. №. 1. С. 35-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-ponyatiya-klassifikatsiya-form-proyavleniya>
2. Козлов Д.М. Развитие координационных способностей спортсмена. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/662126>
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. 117 с. URL: http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/lyah_koordinacionnye_sposobnosti_0.pdf
5. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. М.: АСТ, 2016. 134 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01008624581>