

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ 7-9 КЛАССОВ

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR CHILDREN OF GRADES 7-9

D. Gareev
B. Saparov
T. Mogilevskaya
I. Dzholiev

Summary: The presented work is devoted to the study of the process of education of coordination abilities in physical education lessons for schoolchildren aged 13-15 years. The article considers the issue of the effectiveness of using modern techniques to create students' interest in physical education as part of the educational process. The positive aspects of physical education at school are considered, which are carried out with the help of various means, among which one of the most important is gymnastics, which is due to the characteristic features of this section. The main problems arising in the process of introducing schoolchildren to a healthy lifestyle and physical education are identified. Recommendations are given, thanks to which, when doing gymnastics, children are more likely to get rid of clumsiness, angularity, excessive shyness, correct posture, strengthen muscles, successfully master other types of physical exercises.

Keywords: coordination abilities, physical culture, gymnastics, healthy lifestyle, schoolchildren.

Цель работы

Обосновать разработанные комплексы и программу, направленные на развитие координационных способностей для школьников 13-15 лет на уроках гимнастики.

Задачи исследования

Разработать комплекс упражнений и программу на развитие координационных способностей и в ходе педагогического эксперимента проверить их эффективность.

Методы исследования

Метод теоретического анализа и синтеза научной ли-

Гареев Дмитрий Ринатович
кандидат педагогических наук, доцент, Уральский
институт ГПС МЧС России;
Уральский государственный аграрный университет
dimagario@yandex.ru

Сапаров Байрамгельды Муджевурович
кандидат педагогических наук, доцент, Уральский
государственный аграрный университет
mister.saparov@yandex.ru

Могилевская Татьяна Евгеньевна
Уральский институт ГПС МЧС России;
Уральский государственный аграрный университет
tanya-land@list.ru

Джolieв Ислам Мамед Оглы
Уральский государственный аграрный университет
djolievislam@mail.ru

Аннотация: представленная работа посвящена исследованию процесса воспитания координационных способностей на уроках физической культуры у школьников 13-15 лет. В статье рассматривается вопрос об эффективности использования современных методик для создания интереса школьников к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Выявлены положительные аспекты физического воспитания в школе, которые осуществляются с помощью различных средств, среди которых одним из важнейших является гимнастика, что обусловлено характерными особенностями данного раздела. Рассмотрены основные проблемы, возникающие в процессе приобщения школьников к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Даны рекомендации, благодаря которым, при занятиях гимнастикой дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Ключевые слова: координационные способности, физическая культура, гимнастика, здоровый образ жизни, школьники.

тературы и интернет-источников. Практический анализ данных эксперимента.

Результаты исследования

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества в теории физического воспитания связывают с понятием координационные способности.

Воспитание координационных способностей – один

из важнейших элементов, формирующих здорового человека, т.к. координационные способности неразрывно связаны с работой центральной нервной системы. Важным моментом воспитания координационных способностей является возраст 13-15 лет. Воспитание координационных способностей осуществляется только тогда, когда занимаешься физическими упражнениями. Раньше дети данного возраста достаточно много времени проводили на улице, участвовали в коллективных играх (футбол, лапта, игры с мячом и т.д.). На сегодняшний день практически единственным занятием в свободное время стал компьютер. В дворовые игры дети играют редко.

Анализ научно-методической литературы, опыт практики, свидетельствуют о том, что до настоящего времени не разработаны технологии развития сенсорных систем организма занимающихся, в сочетании с показателями технической, физической, психологической и других видов подготовки. Недостаточно научно-методических работ, направленных на обоснование целесообразности применения программ упражнений в практических занятиях по физическому воспитанию школьников 13-15 лет.

Указанная выше проблематика, подвигла нас на проведение специального исследования. В исследовании

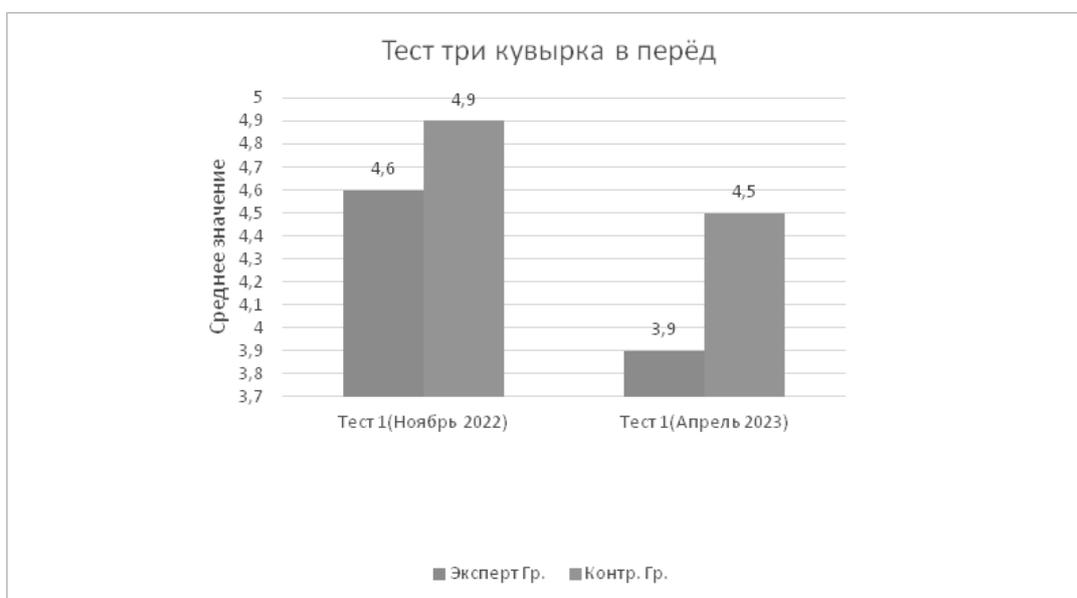


Рис. 1. Результаты средних арифметических значений экспериментальной и контрольной группы по тесту 1



Рис. 2. Результаты средних арифметических значений экспериментальной и контрольной группы по тесту 2

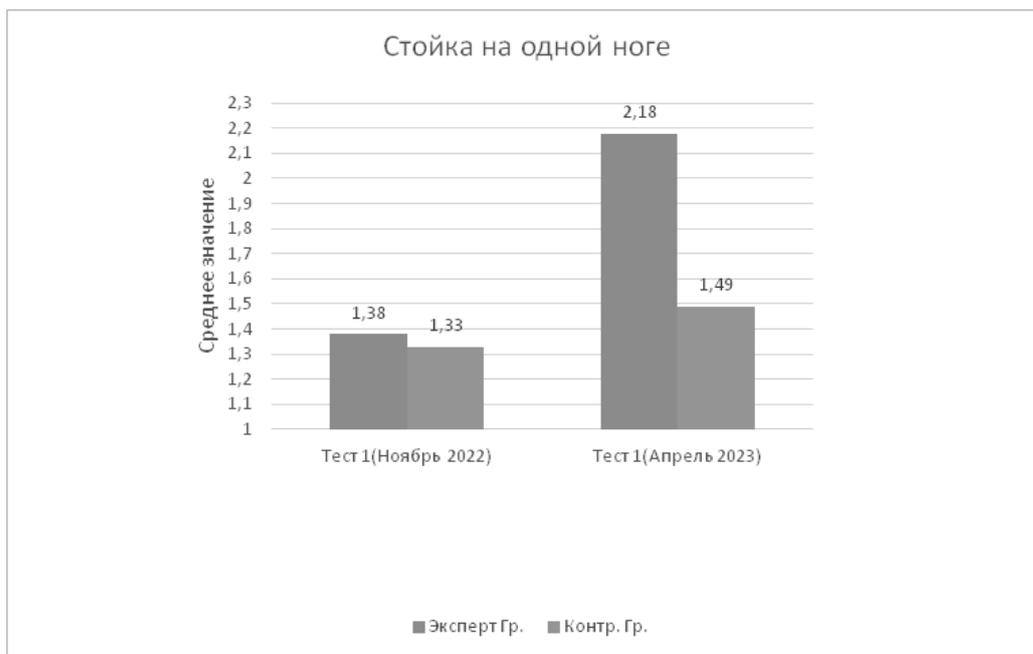


Рис. 3. Результаты средних арифметических значений экспериментальной и контрольной группы по тесту 3

Таблица 1.

п	Частные задачи	Средства и методические приемы
1	Проверить и оценить исходный уровень развития координационных способностей	Контрольное задание (тест). Результаты зафиксировать в документе учета.
2	Содействовать развитию способности сохранять устойчивое положение тела в условиях повышенного мышечного напряжения	- И.п. – стоя на гимнастической скамейке, поднять правую ногу вверх до уровня 900, удерживать устойчивое положение тела. На ногах – утяжелители весом 0,5 кг. Удерживать и.п. до отказа или потери равновесия, затем смена положения ног. - То же, нога согнута в коленном суставе
3	Содействовать развитию умения восстанавливать устойчивое положение тела в условиях его нарушения	Игра в парах - Выталкивание партнера из круга стоя на двух ногах - То же – на одной ноге
4	Развивать способность к устойчивому балансированию в условиях ограниченной или возвышенной опоры.	- Ходьба на носках, на пятках, по начерченной линии - То же, по широкой части гимнастической скамейки - То же, по узкой части, руки на поясе - Ходьба на носках по скамейке с различными движениями руками
5	Содействовать развитию способности к сохранению заданной позы в условиях непрерывного воздействия центробежных сил	- Ходьба по гимнастической скамейке на носках с поворотами на 360° - Бег на месте с оборотами на 360° - Бег по кругу, по свистку выполнить поворот на 180°
6	Развивать способность сохранять равновесие в условиях создания повышенных технических трудностей	- Комплекс ОРУ на ограниченной площади с закрытыми глазами - Лазания ко гимнастической стенке вверх и вниз с одновременными поворотами на 360°
7	Содействовать развитию способности сохранять заданное направление движения в условиях повышенного раздражения вестибулярного анализатора	- Бег спиной вперед - Бег с изменением направления движения по сигналу - Прыжки вверх толчком двух ног на низком гимнастическом бревне - То же, с продвижением вперед
8	Проверить и оценить достигнутый уровень развития координационных способностей для успешного выполнения игровых действий в волейболе	Контрольное упражнение; Подведение итогов тестирования. Оценочное суждение. Оглашение результатов учащимся

принимали участие 2 класса:

1. экспериментальная группа – 9 «А»;
2. контрольная группа – 9 «Б».

Количество, принимавших участие в исследовании, составило 30 человек (20 мальчиков и 10 девочек) в возрасте от 13 до 15 лет.

Весь эксперимент включал в себя три этапа:

1. I-этап: рассмотрение и изучение исследования, посвященного анализу научной и методической литературы, определению цели и задач исследования.
2. II-этап: педагогическое наблюдение и тестирование. Для определения исходных данных перед началом эксперимента мы провели контрольные испытания по запланированным тестам.

III-этап: педагогическое наблюдение и тестирование. Для определения данных после эксперимента мы провели контрольные испытания по тем же тестам, которые были выполнены в начале эксперимента.

Наглядно картину средних арифметических различий, координационные способности у школьников 13-15 лет на уроке гимнастики экспериментальной и контрольной групп можно увидеть на рисунках 1,2,3.

Тестирование проводилось периодически через 6 месяцев (ноябрь – апрель) Для определения исходных данных, перед началом эксперимента мы провели контрольные испытания по запланированным тестам. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых. В ноябре в группах провели прием контрольных испытаний с целью определения уровня развития координационных способностей на начало эксперимента. Все тесты принимались в спортивном зале, после проведения 15ти минутной разминки.

В качестве средств для развития координационных способностей в экспериментальной группе нами разработаны программа и комплекс упражнений, проведены занятия на развитие координационных способностей: таблица 1.

Комплекс упражнений:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Учащиеся встают в стойку на одной ноге, другую прижимают стопой к коленной части.
4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг

себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же – повернуться два раза и т.д.).

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).
6. Из исходного положения основная стойка: 1. Левая рука на пояс. 2. Правая рука на пояс 3. Левая рука к плечу. 4. Правая рука к плечу. 5. Левая рука вверх. 6. Правая рука вверх. 7 - 8. Два хлопка над головой. 1 - 6. Движение руками выполнить вниз в обратном порядке. 7 - 8. Два хлопка руками по бедрам.
7. Из исходного положения основная стойка: прыжок на двух ногах
 1. Левая рука на пояс.
 2. Правая рука на пояс.
 3. Левая рука к плечу.
 4. Правая рука к плечу.
 5. Левая рука вверх.
 6. Правая рука вверх.
 - 7 - 8. Два хлопка над головой. 1 - 6. Движение руками выполнить вниз в обратном порядке. 7 - 8. Два хлопки руками по бедрам.
8. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза.
9. Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч.
10. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут.
11. "Жонглер". Взяв в каждую руку по детскому мячу, подкидывать и ловить их попеременно то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала. Затем тоже самое делает другая рука.

Развить координацию движений, ловкость помогают ходьба по гимнастическому бревну. Для усложнения упражнения перемещать вокруг туловища мяч, передавая его из одной руки в другую.

Упражнение 1. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук.

Упражнение 2. Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10 см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.

Упражнение 3. Стоя вытянуть вперед правую руку.

Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки. Движения выполняются 10-15 раз, плавно и без рывков. Повторить для другой руки.

Упражнение 4. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п. Через 10-15 движений руки меняются ролями.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума, морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Средний школьный возраст характеризуется достижением высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Проанализировав методы развития координационных способностей, мы пришли к выводу, что для развития координационных способностей детей среднего школьного возраста используют разнообразные методы. А методы строго регламентированного упражнения по гимнастике, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются основными, а также игровой и соревновательный методы.

Для детей среднего школьного возраста наиболее рационально использовать следующие методики развития координационных способностей:

- изменение скорости или темпа движений;
- "зеркальное" выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения упражнений.

В результате сбора, анализа и обобщения использованных литературных источников, было определено понятие координационных способностей, их виды, особенности развития в среднем школьном возрасте.

Таким образом:

Изучены и систематизированы тесты, предназначенные для измерения, анализа, оценки и контроля координационных способностей юношей и девушек в возрасте 13-15 лет.

У школьников отмечено качественное формирование двигательных умений и навыков при овладении гимнастическими упражнениями, достигнута стабильность их выполнения (конечные показатели).

При помощи метода математической статистики, *t* - критерия Стьюдента, мы смогли выделить статистически значимые различия показателей исходных и итоговых данных уровня развития координационных способностей у школьников 13-15 лет экспериментальной группы на уроке гимнастики. Результаты тестирования показали, что в координационных тестах показатели экспериментальной группы, спустя несколько месяцев применения методики для развития координационных способностей, оказались выше, чем у детей в контрольной группе, где применялась учебная программа для общеобразовательных школ. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты. Школьная программа, которая применялась в контрольной группе, тоже дает прирост, но меньше, чем разработанный нами комплекс упражнений и программа для развития координационных способностей у школьников 13-15 лет на уроке гимнастики. Это подтверждает нашу гипотезу, что предложенная нами программа и комплекс упражнений наиболее эффективно позволит развивать координационные способности у школьников 13-15 лет на уроке гимнастики.

Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальный комплекс упражнений и программу по развитию координационных способностей у школьников 13-15 лет для использования учителями физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов [Текст] Феникс-Москва, 2015-672с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Текст]: учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 295 с.

3. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки [Текст] /В. Болобан //Наука в олимпийском спорте, 2013. - №2. - С. 96- 102.
4. Головихин, Е.В. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / Е.В. Головихин. – М.: АСТ, 2014. – 200с.
5. Городилин, С.К. Основы общей теории физической культуры [Текст] / С.К. Городилин. – М.: Академия, 2016. – 327 с.52
6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания [Текст]: учеб.пособие, м-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т, - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112с.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст], - М: ТВТ Дивизион, 2006. – 290с.
8. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст]: / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 1. – 190с.
9. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с.
10. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организации, М.: Просвещение, 2019. – 256с.

© Гареев Дмитрий Ринатович (dimagario@yandex.ru), Сапаров Байрамгельды Муджевурович (mister.saparov@yandex.ru), Могилевская Татьяна Евгеньевна (tanya-land@list.ru), Джелиев Ислам Мамед Оглы (djolievislam@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Уральский институт ГПС МЧС