

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННО - ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(НА ПРИМЕРЕ МБОУ «СОШ С. НИЖЕГОРОДЫ»)**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мануйленко Артёма Викторовича

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

Актуальность выпускной квалификационной работы бакалавра заключается в том, что в современных условиях развитие координационно- двигательных способностей является распространенным видом деятельности. В настоящее время специалисты принимают все возможные меры по развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Развитие двигательных способностей возможно только при условии учета анатомо- физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе младших школьников необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности, саморегуляции. Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния центральной нервной системы.

Объектом исследования в данной бакалаврской работе являются занятия физической культуры в МБОУ «СОШ с. Нижегороды».

Предметом исследования – учебно-воспитательный процесс развития координационно- двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Цель - формирование комплекса упражнений способствующих развитию координации детей.

В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи:

- 1) Определить анатомо- физиологических характеристик детей 7-10 лет;
- 2) Определить влияний физических упражнений на организм детей младшего школьного возраста;
- 3) Дать определение термину «координация» и ее значение для развития детей младшего школьного возраста;

4) Рассмотреть психолого- педагогические характеристики детей младшего школьного возраста;

5) Рассмотреть методы оценки координации детей, применяемые в МБОУ «СОШ с. Нижегороды»;

6) Разработать комплекс упражнений, способствующих развитию координации детей.

При написании выпускной квалификационной работы были использованы следующие методы:

– теоретические методы: анализ научно-методических по теме исследования; методы статистической обработки; сравнительный анализ результатов;

– эмпирические: сбор данных по результатам образовательной деятельности школы.

Практическая значимость бакалаврской работы состоит в возможности применения предложенных мер для развития координационно- двигательных способностей детей младшего школьного возраста в МБОУ «СОШ с. Нижегороды».

Опытно-экспериментальной базой бакалаврской работы является урок физической культуры в МБОУ «СОШ с. Нижегороды».

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Основное содержание работы

В рассматриваемой школе в занятия физической культуры в осенний и весенний период включен бег (дистанция 1000-1500 м, за 8,5- 9 мин. без особого напряжения и умеренной интенсивности, интенсивность составляет 40-60% от максимальной скорости), в зимний период включена ходьба на лыжах, также применяются другие виды упражнений циклического характера.

Возрастная категория детей 7-9 лет характеризуется замедлением темпов роста, иными словами развитие происходит плавно. Высокой степени развития достигают высшая нервная деятельность и двигательная функция организма, это способствует овладению технически сложными упражнениями направленными на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и гибкости. Повышается способность детей к выполнению малоинтенсивной работы в течении продолжительных временных промежутков, т.е. дети в этом возрасте становятся более усидчивыми.

Дети в данном периоде развития неплохо переносят кратковременные скоростно- силовые упражнения, поэтому в физическое развитие детей 8-9 лет включаются следующие упражнения: прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения.

Мышцы и связки детского позвоночника плохо развиты, хрящевые прослойки между позвонками толще, чем у взрослых. Именно поэтому позвоночник очень гибкий, а при неблагоприятных условиях может возникнуть опасность деформации или искривления позвоночника. Для профилактики дефектов осанки у младших школьников на занятиях физической культуры осуществляются упражнения (лазание по наклонным и вертикальным поверхностям). Во время тренировок нужно соблюдать осторожность при развитии мышц, это связано с тем, что мышцы имеют тонкие волокна, имеют мало белка и жира, содержат большое количество воды. Именно поэтому развитие должно быть разносторонним и без чрезмерных физических нагрузок. Необходимо избегать асимметрии в движениях, чрезмерного развития гибкости, прыжков с большой высоты на твердый грунт или пол, больших нагрузок на нижние конечности и

неравномерных нагрузок на правую и левую ногу. Все это связано с тем, что такие упражнения могут стать причиной смещения костей таза, смещению позвонков, привести к плоскостопию.

У детей младшего школьного возраста ограничена и способность работать «в долг». Они прекращают работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 литр. Вместе с тем младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Смена функциональной активности в поведении школьников предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В учебный процесс нужно постепенно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий.

В младшем школьном возрасте у детей слабо развита устойчивость внимания. Детям свойственна высокая эмоциональность и потребность в движениях. Когда ребенок не может удовлетворить потребность в движении, у него нарастает мышечное напряжение, снижается внимание, повышается утомляемость. Сопротивление утомлению у детей младшего школьного возраста осуществляется за счет движений, которые являются своеобразной физиологической реакцией на перенапряжение. Именно поэтому здесь не помогут запреты и замечания учителя. Помочь детям справиться с перенапряжением могут только упражнения активные и спортивные игры.

Для развития координационных способностей детей школьного возраста в МБОУ «СОШ с. Нижегороды» используют разнообразные методы. Первыми следует рассмотреть методы строго регламентированного упражнения (методы упражнения), эти методы основаны на двигательной деятельности. Методы упражнения используют в различных вариациях. Разнообразие вариаций зависит от того какой ведущий принцип положен в качестве основы группировки.

По стандартизации или признакам варьирования воздействий на занятия физической культурой выделяются методы стандартно- повторного и вариативного упражнения.

Методы стандартно- повторного упражнения используют для развития координационных способностей младших школьников при разучивании новых, сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно только после ряда повторений в относительно стандартных условиях. Методы вариативного упражнения являются главными методами развития координационных способностей.

Методы вариативного упражнения можно представить в двух вариантах: методы строго регламентированного и методы нестрого регламентированного варьирования.

К методам строго регламентированного варьирования относятся три группы методических приемов:

1-я группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия.

а) Упражнения с изменением направления движения (бег или ведение мяча (мячей) с изменением направления

б) Упражнения с изменением силовых компонентов (метание снарядов с чередованием их массы (мячи и гранаты) на дальность и в цель.

в) Упражнения с изменением скорости или темпа движений (выполнение упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью);

г) Упражнения с изменением ритма движений (разбег при выполнении прыжков в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого мяча или гранаты.

д) Упражнения с изменением исходных положений (выполнение обще-развивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др. (см. *Рис. 6*); различные варианты бега лицом или спиной вперед, бег приставными шагами в правую сторону или в левую сторо-

ну, бег из приседа или полуприседа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения стоя лицом, спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

е) Упражнения с варьированием конечных положений (бросок мяча вверх из исходного положения сидя, ловля - стоя; бросок мяча вверх из исходного положения стоя на правой ноге, ловля – стоя на левой ноге; бросок мяча вверх из исходного положения лежа, ловля - сидя или стоя и т.п.);

ж) Упражнения с изменением пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на «островке» и т.п.);

з) Упражнения с изменением способа выполнения действия (прыжки в высоту и в длину с использованием разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т.п.).

2-я группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях

3-я группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования, используемые в МБОУ «СОШ с. Нижегороды».

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие приемы:

а) варьирование упражнений, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной или мало знакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, футбол в непривычных условиях (на песчаной площадке, на траве, на полу, прыжковые упражнения, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б) варьирование упражнений, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры

разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т.п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве («игра скоростей»; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх.).

Во время применения методов вариативного упражнения необходимо использовать минимальное количество повторений различных физических упражнений, которые предъявляют сходные требования к способу управления движением; многократное повторение таких упражнений просто необходимо, при этом возможно изменять некоторые характеристики и двигательные действия в целом, а также можно изменять условия этих действий.

Игровой и соревновательный методы имеют широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей младших школьников. По представленным выше методам можно провести большинство упражнений способствующих развитию координационных способностей.

Для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста (в первую очередь, относящихся к определенным видам спорта) в современной практике физического воспитания детей все чаще применяют специализированные методы, средства и приемы.

Основными методами оценки координационных способностей детей младшего школьного возраста в исследуемой школе служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов.

Метод наблюдения может многое сказать опытному педагогу о том, как у детей развиты координационные способности. В процессе занятий учитель получает информацию о том, как легко и как быстро ученики овладевают упражнениями школьной программы (легкоатлетическими, гимнастическими и спортивно-игровыми), как точно ребенок координирует свои движения, участвуя во всевозможных эстафетах, спортивных и подвижных играх, насколько точно и быстро перестраивается в условиях предъявляющих высокие требования к координации движений.

Для контроля за координационными способностями в условиях школы применяют следующие тесты:

1) варианты челночного бега 3x10 м или 4x10 м из исходного положения лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель координационных способностей применительно к бегу, во втором - относительный;

2) прыжки в длину с места из исходного положения спиной и боком (левым, правым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

3) подскоки из исходного положения, стоя на возвышении (например, на скамейке) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих исходных положений;

4) два кувырка вперед из исходного положения о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, необходимо учитывать допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например, юных акробатов, преду-

смотрены также два кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;

5) метание предметов (например, теннисных мячей из исходного положения сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25-50 % от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют координационные- способности применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;

7) бег (например, на 20 м) с изменением направления движения и обеганием пяти стоек только с левой и только с правой стороны;

- то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только левой и только правой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, при этом также учитывается разность во времени выполнения этих заданий. С помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению.

Таким образом, для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в МБОУ «СОШ с. Нижегороды» используют разнообразные методы, такие как:

- методы строго регламентированного упражнения;

- методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения, которые являются главными методами развития координационных способностей;

- игровой и соревновательные метод. Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Основным методом диагностики ко-

ординационных способностей учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения.

Заключение

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Физиологическая значимость координации движений состоит в том, что в сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией выполняют движения легко и без усилий, сюда относятся профессиональные спортсмены. Однако от координации зависит каждое движение человека, поэтому координация нужна не только в спорте.

В первой главе работы были подробно изучены следующие вопросы: анатомо- физиологические характеристики детей 7-10 лет, влияние физических упражнений на детей младшего школьного возраста, координация и ее значение для детей младшего школьного возраста и понятие координационно- двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Рассмотренный в первой главе работы вопрос о влиянии физических упражнений на детей младшего школьного возраста позволил сделать выводы о том, что физические упражнения развивают сердечную мышцу, легкие, улучшают пищеварительный процесс, развивают мышцы живота, оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают быстроту реакции и чувство ритма, тренируют выносливость и способствуют улучшению умственной деятельности и т.д.

В работе дана общая характеристика особенностей физического воспитания детей младшего школьного возраста в МБОУ «СОШ с. Нижегороды».

Был проведен анализ координационно- двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Был разработан комплекс упражнений способствующих развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Приведенные упражнения способствуют развитию всех групп мышц и научат детей регулировать и соизмерять свои движения, что значительно экономит силы.