

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

**ТЕМА:**

**Развитие координационных способностей в художественной  
гимнастике у девочек 7-8 лет**

**Методическая разработка**

тренера-преподавателя по художественной гимнастике

Успеховой Анастасии Георгиевны

2019 год

## Развитие координации в художественной гимнастике.

Основным положением в методике развития координационных способностей является систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям (навыкам, умениям) и создание на этой основе более сложных форм координации движений.

Одним из главных методических положений в развитии координационных способностей, в том числе точности движений является проблема наилучшего сочетания координационных упражнений по развитию физических способностей.

Большими возможностями для одновременного развития координационных физических способностей обладают комбинированные упражнения, эстафеты, спорт, игры. Педагогические эксперименты показали, что сопряженный метод развития физических и координационных способностей, обучения технико-тактическим действиям с одновременным развитием координационных способностей не только заметно улучшают психофизиологические функции, но и уровень развития самих физических качеств. (Горская И Ю., 2010)

Первыми из методов развития координации движений следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий принцип (признак) положен в основу группировки. (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001)

В частности, по степени избирательности воздействия на координационные способности можно говорить и о методах избирательного направленного упражнения с воздействием на сходные координационные способности и о методах генерализованного упражнения (с общим воздействием на две и более координационных способностей).

По признакам стандартизации или варьирования воздействия выделяют методы стандартно-повторного и вариативного упражнения. Первые используют для развития координационных способностей при разучивании новых, достаточно сложных в координации отношении двигательных действий, овладеть которым можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Второе, по мнению исследователей и практиков, являются главными методами развития координационных способностей.

Методы вариативного упражнения для формирования координационных способностей можно представить в двух вариантах:

- 1) методы строго регламентированного варьирования
- 2) методы не строго регламентированного варьирования.

К первым можно отнести три группы методических приемов:

1. приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия изменения направления движения силовых компонентов;

- чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель;

- скорость и темпа движений; - ритма движений; - исходных положений; - варьирование конечных положений (бросок вверх, из исходного положения, стоя, ловля сидя);

- изменения пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - изменение способа выполнения действий.

2. приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- усложнение добавочного действия;
- комбинирование двигательных действий;
- «зеркальное» выполнение упражнений;

3. приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования:

- использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочно перемены действий;

- усложнений движений с помощью заданий типа «жонглирование».

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные примеры:

- а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды; б) варьирование, связанное с использованием в тренировке необычных снарядов, инвентаря, оборудования; в) осуществления индивидуальных, групповых и командных атакующих двигательных действий в условиях не строго регламентированных воздействий противников или партнеров, так, например, свободное тактическое варьирование; г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязание в двигательном творчестве.

В качестве средств развития координационных способностей детей, можно использовать разнообразные упражнения, если они:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, находчивости;

- являются новыми и необычными для исполнителя, хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий. (Архипова Ю.А., 2008)

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными. Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительная координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено временем, которое можно выделить без ущерба для других упражнений в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий; возрастными

особенностями; половыми и индивидуальными различиями; материально-техническими условиями (оборудование, инвентарь). Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

- с преимущественной направленностью на отдельные психофизические функции, обеспечивающие оптимальные управления и регуляцию двигательных действий; речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, по улучшению сенсомоторных реакций, речи, мыслительных и интеллектуальных процессов,

круг специально подготовительных координационных упражнений ограниченной спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а) подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (форм движения) и технико-тактических действий того или иного вида спорта.

б) развивающие, направленные главным образом на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

в) развивающие и совершенствующие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, которые имеют особо важные значения для отдельных видов спортивной деятельности.

г) вырабатывающие специализированные восприятия (чувства планки, оружия, снаряда, мяча...); сенсомоторные реакции; мнемические (оперативная, двигательная память) и интеллектуальные процессы; речь и мыслительные процессы. (Платонов, В.Н., 1997.)

По мере роста спортивного и профессионального мастерства, количество этих упражнений увеличивается. В преобразованном виде общеподготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений, которые являются действенным средством воспитания определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия

для максимального и неожиданного их проявления. (Максименко, А.М., 2011)

Важным вспомогательным средством для развития точности движений служит музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает занимающимся запомнить движения, выразительно передать их характер. Она должна отвечать следующим требованиям: быть доступной восприятию ребенка; запись должна быть чистой и четкой, без помех; целесообразно использовать музыкальные произведения размерами 2/4, 4/4 и 3/4; музыкальный темп на протяжении занятия необходимо чередовать (от медленного и умеренного до быстрого). Тренер должен помнить, что данные упражнения должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия.

#### ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Цель исследования: совершенствование процесса физической подготовки девочек 7-8 лет на занятиях художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить физиологический механизм развития координационных способностей у девочек 7-8 лет.
2. Выявить особенности развития координационных способностей на занятиях художественной гимнастикой.
3. Проверить эффективность использования игрового метода на занятиях художественной гимнастикой на развитие координационных способностей у девочек 7-8 лет.

Для решения поставленных задач, нами были использованы следующие методы исследования:

1. анализ данных научно-методической литературы;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

1. В процессе работы проводился анализ данных научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Нами изучались вопросы методических особенностей развития движений у детей 7-8 лет, а также развития координационных способностей в художественной гимнастике.

2. Для исследования проводились следующие тесты на выявление уровня развития координационных способностей девочек 7-8 лет:

А). Проба Бирюк (1972). Оценка статического равновесия: стойка на высоких полупальцах, стопы сомкнуты, руки вверх, глаза закрыты. Фиксируется время без схождения с места (с).

Б). Проба Яроцкого (Н.О. Андреева, 2011). Оценка вестибулярной устойчивости по показателям статического равновесия: из основной стойки, круговые движения головой в удобную сторону в темпе 2 движения за 1 секунду, глаза закрыты. Фиксируется время без схождения с места (с).

В). Оценка согласования движений руками и ногами (КД) проводилась по методике, разработанной Н.К. Меньшиковым (1975):

Использовались 2 упражнения:

- 1) И.П. – стойка руки на пояс;
  - 1 - шаг правой вперед, правая рука вперед;
  - 2 - шаг левой вперед, левая рука вперед, стойка руки вперед;
  - 3 - шаг правой назад, правая рука на пояс;
  - 4 - И.П.;
  - 5 - шаг левой вперед, левая рука вверх;
  - 6 - шаг правой вперед, правая рука вверх, стойка руки вверх;
  - 7 - шаг левой назад, левая рука на пояс;
  - 8 - И.П.
- 2) И.П. – о.с.;

- 1 - шаг правой вперед, правая рука в сторону, левая за голову;
- 2 - шаг левой вперед, левая рука в сторону, правая за голову;
- 3 - шаг правой назад, руки вниз;
- 4 - И.П.;
- 5-8- то же с левой ноги.

Упражнения повторяются 2 раза на оценку.

Условия ознакомления девочек с упражнениями были стандартными. На овладение упражнениями отводилось 10 попыток, из них 1-я выполнялась ногами, 2-я - руками, 3-я и 4-я - с согласованием рук и ног, 5-я, 6-я, 7-я - с полной координацией, но в темпе, произвольном для каждого участника тестирования, 8-я, 9-я и 10-я – с полной координацией и в темпе, соответствующем условиям тестирования. После этого детям было предоставлено 30 с на самостоятельную подготовку. Упражнения надо было выполнить как можно точнее и быстрее.

Оценка за выполнение упражнений выставлялась за точность и согласованность движений различными звеньями тела и выражалась в баллах.

Качество выполнения упражнений оценивалось по пятибалльной системе:

- «отлично» (5 баллов): при точном выполнении всех движений и правильном их согласовании;
- «хорошо» (4 балла): при наличии слабо выраженных ошибок в движениях (нарушения осанки, небольших отклонений в положении рук от горизонтали и вертикали, слегка заметной несогласованности движений рук и ног);
- «удовлетворительно» (3 балла): при явно выраженных ошибках в движениях (значительных отклонениях в положениях рук, пропуске одного движения, слабой согласованности движений рук и ног);
- «плохо» (2 балла): при грубом искажении движений, пропуске отдельных движений, неправильном согласовании движений рук и ног;

- «очень плохо» (1 балл): при грубом искажении движений, пропуске или замене движений, неспособности справиться с заданием.

4. Педагогический эксперимент проводился для решения 3-й задачи исследования. Целью эксперимента являлось проверка эффективности использования игрового метода на развитие координационных способностей на занятиях художественной гимнастики с девочками 7-8 лет.

Особенности проведения эксперимента изложены в разделе 2.2.

5. В исследовании нами были использованы методы математической статистики, с целью объективного обоснования полученных данных, характеризующих особенности развития координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой за период эксперимента.

Обработка материала проводилась с помощью ЭВМ. Достоверность показателя прироста определялось по  $t$  – критерию Стьюдента. За достоверную статистическую степень вероятности принималось  $p < 0.05$ .

### Организация исследования

Занятия по художественной гимнастике проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

На первом этапе был проведен анализ данных научно-методической и специальной литературы.

Второй этап - основной педагогический эксперимент, который позволил выявить эффективность использования игрового метода на занятиях художественной гимнастики с девочками 7-8 лет.

На третьем этапе был проведен математико-статистический анализ полученных результатов, обработка информации, а также оформление дипломной работы.

В эксперименте принимали участие две группы детей: контрольная и экспериментальная, состав каждой группы 15 человек.

Однородность обеих групп определяли следующие показатели: возраст (7-8 лет), а также уровень физической подготовленности.

Девочки контрольной группы занимались художественной гимнастикой согласно их уровню физической и технической подготовленности по традиционной методике.

Девочки экспериментальной группы также занимались художественной гимнастикой согласно их уровню физической и технической подготовленности, но в конце тренировки им предлагалась подвижная игра на развитие координационных способностей или на овладение (совершенствование) теми или иным двигательным навыком.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Очевидно, что развитие движений у детей не является только результатом созревания соответствующих нервно-физиологических механизмов. Овладение движениями происходит в связи с практической деятельностью и опытом.

Развитие основных видов движений у детей 7-8 лет происходит во время активных игр, в процессе которых дети получают большую физическую нагрузку.

Во время эксперимента для развития координационных способностей и овладения двигательными навыками, а также их совершенствования девочкам, занимающимся художественной гимнастикой, в конце тренировки были предложены подвижные игры.

Например, при обучении девочек на тренировке прыжкам в конце занятия им предлагались такие игры, как «Кузнечики», «Из обруча в обруч» и т.д. При знакомстве девочек с предметами (например: скакалка) им предлагались следующие игры: «Кто дальше?», «Кто больше?», «Имена» и

т.д. При обучении юных гимнасток равновесию им предлагалась такая игра, как «Соперники», «Петушки» (В.М. Баршай, 2001), «Спиной вперед», «Ковер-самолет», «Идти и держать равновесие» и т.д. (<http://doshkolata.ru>, 2012).

Анализ результатов эксперимента показал, что в обеих группах произошли положительные, достоверные изменения (табл. 6)

Изменения показателей координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, в течение эксперимента

Табл. 6

Этапы Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Δ, %	До	После	Δ, %
	эксперимента			эксперимента		
	M±σ			M±σ		
Проба Бирюк, с	2,4±0,2	3,3±0,9	37,5*	2,7±0,4	3,9±0,7	44,4*
Проба Яроцкого, с	5,3±0,2	5,9±0,3	11,3*	5,5±0,4	6,4±0,1	16,3*
КД, баллы	2,9±0,5	3,8±0,3	31,0*	3,5±0,5	4,9±0,7	40,0*

Примечание: \* - при  $p < 0,05$

В экспериментальной группе большим изменениям подверглись показатели пробы Бирюка на 44,4%; показатели на согласование движений рук и ног (КД) подверглись меньшим изменениям (40,0%); показатели пробы Яроцкого изменились в наименьшей степени (16,3%). В контрольной группе показатели координационных способностей изменились в той же степени (37,5%; 31,0%; 11,3% - соответственно).

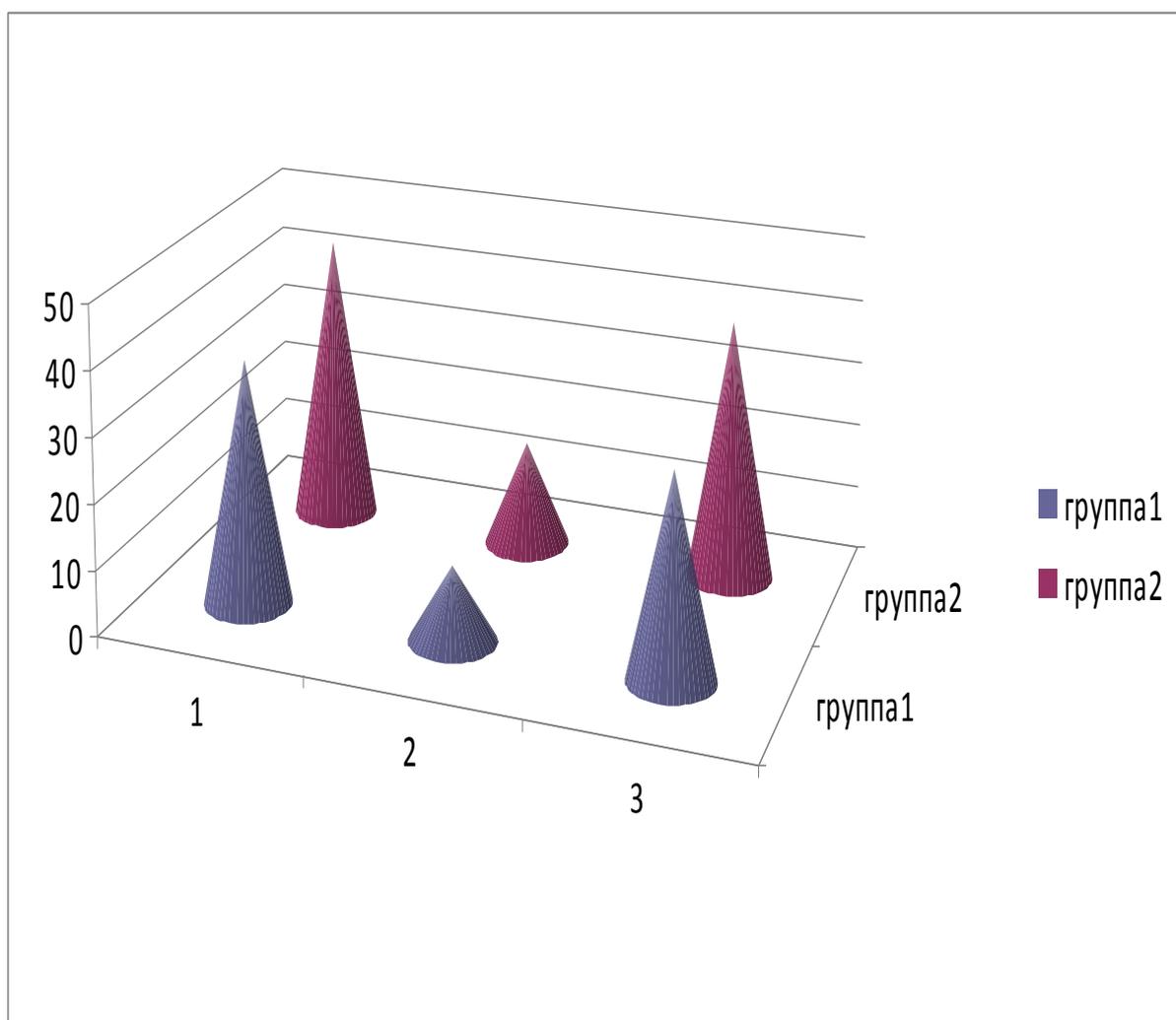
При сравнении полученных данных мы видим, что большим положительным изменениям подверглись показатели координационных

способностей девочек из экспериментальной группы, чем из контрольной (рис.1).

Наибольшая разница в динамике показателей видна в согласовании движений рук и ног (КД): в экспериментальной группе этот показатель изменился на 40%, а в контрольной – на 31%. Вероятно это связано с тем, что девочки охотно втягивались в предлагаемую им игру. В процессе игры были вынуждены находить не стандартные решения, тем самым, развивая свои координационные способности.

В тестах на статическое равновесие (проба Бирюка) и вестибулярную устойчивость (проба Яроцкого) большие изменения произошли также в экспериментальной группе (44,4%; 16,3% - соответственно), чем в контрольной (37,5%; 11,3% - соответственно). Очевидно, что используемые нами подвижные игры на развитие чувства равновесия благоприятно повлияли на занимающихся художественной гимнастикой детей.

Таким образом, анализ результатов эксперимента показал, что использование подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей и овладение новыми двигательными навыками с предметами и без - на занятиях художественной гимнастикой с детьми 7- 8 лет оказали положительное влияние на их развитие.



. Сравнение показателей координационных способностей детей

7-8 лет контрольной и экспериментальной групп

Примечание: группа 1 – контрольная группа;

Группа 2 – экспериментальная группа; 1 – проба Бирюка;

2 – проба Яроцкого; 3 – согласование движений рук и ног (КД)

## Выводы

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что возрастной диапазон 7-8 лет является сенситивным периодом для развития всех физических качеств (исключая гибкость) и формирования основных движений. Развитие основных видов движений у детей младшего школьного возраста происходит во время активных игр, в процессе которых дети получают большую физическую нагрузку. Подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.
2. Рост спортивного мастерства в художественной гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Наблюдения показывают, что гимнастки, у которых недостаточно хорошо развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении вращательных движений и сохранении равновесия.
3. Начало предметной подготовки зарождаются с началом занятий художественной гимнастикой (даже раньше: элементарные движения с мячом, скакалкой, обручем - в детских играх, задолго до избрания вида спорта для специализации). Основы "школы" предметной подготовки закладываются на предварительном базовом и специализированном базовом этапах подготовки, который, в-первую очередь, включает в себя развитие физических качеств ребенка. В тоже время, в научно-методической литературе вопросы развития координационных

способностей у детей 7-8 лет на занятиях художественной гимнастикой разработаны недостаточно.

4. Анализ результатов эксперимента показал, что использование игрового метода на занятиях художественной гимнастикой с девочками 7-8 лет позволило добиться более значимых изменений в показателях координационных способностей в экспериментальной группе (44,4%; 16,3%; 40%), чем в контрольной (37,5%; 11,3%; 31%).