

Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников

Андреева Н.О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотации:

Существующая система физического воспитания учащихся младшей школы требует совершенствования ее форм и методики. Одним из таких нововведений может быть использование в учебном процессе методик спортивной тренировки, в частности – художественной гимнастики. Рассматриваются начальные теоретические положения целесообразности использования в учебном процессе младших школьников методики обучения технике бросков и ловли мяча как одного из основных средств развития у них таких двигательных качеств как ловкость и гибкость.

Андреева Н.О. Процес навчання елементам художньої гімнастики (техніці кидків і ловлі м'яча) на уроках фізичної культури в середній школі як один із засобів розвитку спритності і гнучкості у школярів молодшого віку. Існуюча система фізичного виховання учнів молодшої школи потребує вдосконалення її форм і методики. Одним з таких нововведень може бути використання в навчальному процесі методик спортивного тренування, наприклад, художньої гімнастики. Розглядаються початкові теоретичні положення доцільності використання в навчальному процесі молодших школярів методики навчання техніці кидків і ловлі м'яча як одного з основних засобів розвитку у них таких рухових якостей як спритність і гнучкість.

Andreeva N.O. The training process of rhythmic gymnastics elements (technics of throws and catching of a boll) at PE lessons in secondary school, as one of the progress means of dexterity and flexibility at younger students. The existing systems of physical training of younger pupils at school requires the perfection of its forms and methods. One of such innovations maybe the use of procedures of sports training in educational process, in particular – rhythmic gymnastics. The article deals with the initial theoretical position of expedient usage of teaching methods of throws and catching technics of a boll in educational process of students as one of the basic means of progress of such motion qualities as dexterity and flexibility.

Ключевые слова:

художественная гимнастика, младшие школьники, ловкость, гибкость, гимнастические предметы.

художня гімнастика, молодші школярі, спритність, гнучкість, гімнастичні предмети.

rhythmic gymnastics, younger students, dexterity, flexibility, gymnastics apparatuses.

Введение.

Одной из главных задач физического воспитания является развитие основных двигательных качеств у школьников [3, 4]. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от правильного подбора и использования эффективных средств и методов развития двигательных возможностей детей. Вместе с этим решаются задачи по воспитанию школой интереса и стремления к спортивным занятиям у детей, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования потребности в занятиях спортом и физическими упражнениями как неотъемлемой части жизнедеятельности, выявление спортивно-одаренных детей [9, 10, 11].

В связи с вышесказанным, возникает проблема поиска путей оптимизации учебного процесса. Одним из ключевых направлений этого процесса, на наш взгляд, является использование в учебном процессе элементов спортивной подготовки, в частности, художественной гимнастики [6, 7, 12].

Предпосылки для успешного развития таких двигательных качеств как ловкость и гибкость формируются именно в младшем школьном возрасте. Их успешное развитие способствует лучшему формированию у детей координационных и общеориентационных способностей, более динамическому развитию моторики конечностей, что содействует успешному обучению по общеобразовательным предметам.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы заключается в определении позитивного влияния использования на уроках физической культуры в младших классах средней школы обучения элементам художественной гимнастики, а именно техники бросков и ловли мяча, с целью создания теоретических предпосылок для дальнейшей разработки действенной методики преподавания, выборе оптимальных форм и методов учебно-тренировочных занятий, формировании у занимающихся физических и эстетических качеств, необходимых для обеспечения оптимального уровня работоспособности и жизнедеятельности.

Задачи исследований:

Изучить теоретико-методические основы и пути применения элементов художественной гимнастики как средств физического и эстетического воспитания детей младшего школьного возраста.

Исследовать возможные резервы повышения качества и эффективности развития ловкости и гибкости у учащихся младших классов средствами художественной гимнастики (раздела работы с предметами).

Определить направления позитивной динамики уровня физической подготовленности учащихся младших классов на основе приоритетного использования средств и методов художественной гимнастики.

Основным материалом исследования являлся процесс преподавания и усвоения учебной программы по физической культуре, включающий в себя урочные занятия, а также мероприятия вне учебного процесса: секционная работа, индивидуальные занятия с преподавателем, соревнования и т.д..

Методами исследования на теоретическом уровне являлся системный подход, на экспериментальном –

визуальные наблюдения, опрос, поэлементный анализ моторики учащихся младшей школы с использованием специальных методик исследований; дальнейшая обработка количественных результатов методами математической статистики.

Результаты исследований.

Основным источником формирования позитивной мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у детей младшего возраста являются уроки физической культуры школе. К сожалению, традиционно используемые на практике формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми не всегда соответствуют современным требованиям средней школы и нуждаются в совершенствовании и корректировке. Исходя из этого, во многих странах ближнего и дальнего зарубежья идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации учебного процесса по физическому воспитанию в средней школе. Особое внимание ученых и специалистов привлекают вопросы перестройки физкультурно-спортивной работы в специализированных детско-юношеских спортивных школах, поиск новых резервов и критериев отбора спортивно одаренных детей [1, 5, 8].

Согласно новой учебной программы по дисциплине «Основы здоровья и физическая культура» для младших классов, содержание занятий включает в себя не только двигательную подготовку учащихся, но и формирование эстетических качеств у детей – культуры и выразительности движений, умения двигаться под музыкальное сопровождение. Для этого в программу школьных уроков необходимо включать различные танцевальные элементы и упражнения, а также некоторые элементы и упражнения художественной гимнастики. Эти нововведения в учебный процесс предполагают отход от жесткой регламентации занятий, повышение их эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, средств и методов физического воспитания, широкое использование наглядных и технических средств обучения.

Предложения по применению средств и методов художественной гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста были использованы при разработке усовершенствованной программы по физической культуре, введенной в действие в 1975 году, однако, они не получили должной поддержки и развития.

Доступные динамические и эмоциональные упражнения художественной гимнастики способствуют воспитанию, как у девочек, так и у мальчиков, младшего школьного возраста грациозности, пластичности, чувства ритма и координации движений.

Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках физической культуры в младших классах средней школы имеют две основные цели:

1. Развитие таких основных двигательных качеств как ловкость, быстрота и гибкость, основы для дальнейшего совершенствования, которых закладываются именно в младшем школьном возрасте.
2. Отбор из общей массы школьников одаренных

детей, имеющих данные для целенаправленного занятия художественной гимнастикой в детско-юношеских спортивных школах.

Особое значение имеет обучение детей выполнению упражнений с предметами: мячом, булавами, лентой, скакалкой, обручем.

Упражнения с предметами являются средством для овладения специальной координацией движений. С их помощью совершенствуются функции двигательного, тактильного и зрительного анализаторов, а также пространственные представления. Перемещения предмета сочетаются с движениями тела. Это имеет большое значение не только для достижения высокого спортивного мастерства, но и для овладения многими профессионально-трудовыми навыками. К упражнениям с предметами относятся: движение, приводящее предмет в без опорное положение – бросок; способ удержания предмета – хват; прием предмета после свободного движения – ловля; качение предмета – кат; автономное перемещение предмета с рукой – мах; по окружности не менее 360° – круг; вращательное движение собственно, предмета – вращение.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, различны по форме, весу, фактуре материала. В зависимости от этих различий определяются характер движений и техника упражнений с каждым из них.

Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в школе и дома. К сожалению, не всегда, особенно в условиях школы, дети имеют возможность получить достаточный уровень двигательной (моторной) нагрузки. Это не позволяет им в полной мере удовлетворять свои физиологические потребности в движении.

Чем раньше начата с ребенком работа по формированию у него двигательной сферы, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его моторике и тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие. Здесь уместно будет, перефразировав известное высказывание, заметить, что предупредить отставание в моторном развитии ребенка легче, чем устранить (скорректировать) его.

Совершенствование быстроты, силы, координационных способностей и выносливости у детей и подростков происходит неравномерно, в разные сроки и зависит от функционального состояния организма. Систематические и разнообразные физические упражнения ускоряют развитие двигательных качеств.

К 6-7 годам происходит резкое улучшение двигательных координационных способностей, а к 7 годам у большинства детей складываются рецепторные отношения в движениях рук и ног. В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет изучать технически сложные движения без предмета и с предметом.

Одна из важных проблем в процессе обучения заключается в освоении движений в обе стороны, с левой и правой ноги, в овладении предметами правой и левой рукой. В связи с этим следует учитывать, что двигательная асимметрия хорошо поддается коррекции в 8-9-летнем возрасте.

По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Подвижность позвоночника при разгибании повышается у детей с 7 до 12 лет. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибании тельных и разгибании тельных движениях увеличивается до 12 лет, при этом наиболее чувствительным является возраст 9-10 лет. В тазобедренных суставах рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост замедляется.

С 8 до 10 лет происходит равномерное повышение максимальной силы. Наиболее высокий темп развития относительной силы наблюдается от 6 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего годового прироста у детей в возрасте от 9 до 10 лет, продолжая затем постепенно, увеличиваться. Без специальных тренировочных средств существенных изменений в развитии прыгучести у детей не происходит.

Важное значение для освоения техники владения предметами имеет длительность латентного периода простой и сложной реакции. Наибольший прирост латентного периода под влиянием тренировки происходит в 9-12 лет.

Под влиянием средств художественной гимнастики у детей достигается более высокий уровень развития двигательных качеств, чем у школьников, не занимающихся спортом.

Особое значение для детей младшего школьного возраста имеют упражнения, направленные на развитие таких двигательных качеств как гибкость и ловкость. Основным требованием к таким упражнениям является их простота, т.е. возможность их выполнения среднестатистическими детьми, разноразностность этих упражнений, а также доступность спортивного инвентаря, необходимого для их выполнения.

К таким упражнениям, бесспорно, относятся упражнения с мячом, которые являются составной частью художественной гимнастики, а именно раздела работы с предметами.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися 1, 2 классов средней школы №56 в сентябре-ноябре 2010 года. В исследованиях приняли участие 40 учеников в возрасте 6-8 лет. На данном этапе наши исследования имели исключительно познавательный характер и являются предопределяющими для проведения более углубленных экспериментов с использованием более точных методик и математических расчетов.

Для обучения на уроках физической культуры нами были предложены такие упражнения: подбрасывание и ловля гимнастического мяча двумя руками, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывания мяча с одной руки на другую, подбрасывания и лов-

ля мяча с отскоком снизу и сверху, выполнения ловли мяча с поворотами, подбрасывание и ловля мяча стопами ног, элементарные комплексы групповых упражнений, элементарные сложнокоординационные упражнения (подбрасывания и ловли мяча во время выполнения акробатических упражнений).

Как тестовые использовались такие упражнения, выполняемые в течение 30 секунд каждое: количество подбрасываний вверх и ловли мяча двумя руками, количество подбрасываний и ловли мяча одной рукой, количество перебрасываний и ловли мяча с одной руки на другую и др.

Визуальная оценка уровня развития двигательных качеств гибкости и ловкости у детей, выполнявших на уроках физической культуры предложенные нами комплексы гимнастических упражнений с мячом показала их позитивную динамику по сравнению с группой детей, не выполнявших такие упражнения. Также, педагогами отмечен более значительный прогресс в освоении основ письма и рисования со стороны детей, занимавшихся художественной гимнастикой, улучшения у них координационных способностей во время игр и выполнения упражнений.

Выводы.

1. Предложены усовершенствования методики преподавания дисциплины «Основы здоровья и физическая культура» в младшей школе путем использования средств и методов художественной гимнастики.
2. Разработаны новые нормативные упражнения для оценки уровня развития ловкости и гибкости для школьников 6 – 8 лет, включающие в себя элементы техники бросков и ловли мяча.
3. Предложена динамическая схема организации урочных занятий по физической культуре в младших классах средней школы с использованием индивидуальных, групповых и смешанных форм освоения учащимися двигательных действий, дифференцированная относительно уровня их физической подготовленности;

Практическое значение полученных результатов дает возможность повысить уровень физической подготовленности и развития основных двигательных качеств учащихся младшей школы, способствует привлечению детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отбору наиболее одаренных и подготовленных детей для занятий в специализированных детско-юношеских спортивных школах.

Проведенные предварительные исследования дают импульс к более углубленному изучению проблемы путем проведения биомеханического анализа предлагаемых для изучения двигательных действий. Дальнейшие исследования дадут возможность усовершенствовать существующую программу физического воспитания младших школьников, приспособить ее к современным условиям, существенно расширить диапазон физического совершенствования детей разного уровня подготовленности, стимулировать у них устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Література:

1. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. - № 2. - С. 31–36.
2. Балабанова Е. Анализ ошибок в технике выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами / Е. Балабанова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнародний науковий конгрес: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. - С. 311.
3. Вовченко І.І. Фізична підготовленість здоров'я молодших школярів / І.І. Вовченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. - № 18. - С. 42-47.
4. Волков Л.В. Организация физической подготовки юного спортсмена / Л.В. Волков, Гассан Аль Табаа, Фауз Аль Табаа. – К.: УГУФВС, Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический институт, 1994. - 88 с.
5. Карпенко Л.А. Современное состояние художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международной научной конференции. – Белгород, 2007. - С. 15-19.
6. Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике и выполнение упражнений с предметами / Е.С. Николаева // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международного научного – практической конференции. Белгород, 2007. - С. 319 – 321.
7. Кожевникова Л. Критерії оцінки засвоєння спортсменками навичок базових елементів художньої гімнастики / Л. Кожевникова, Ж. Білокопитова // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнародно-науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2004. – С. 108–110.
8. Козлов И.М. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений / И.М. Козлов, А.В. Сомсонова, В.Н. Томалов // Теория и практика физической культуры. - 2003 - № 2. - С. 10–13.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.М. Платонов. – К.: “Олимпийская литература”, 1997. - 583 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. - 808 с.
12. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы / О.В. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель, Г.Н. Будагянц // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2002. - № 4. - С. 86-97.

Поступила в редакцию 22.03.2011 г.
 Андреева Наталья Олеговна
 kirich.87@mail.ru