

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Пановой Дарьи Юрьевны

Научный руководитель
к.п.н. Миронова Т.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Исследование состояния проблемы в научной и специальной литературе.....	5
1.1. Ритмическая гимнастика как вид физкультурно-спортивной деятельности.....	5
1.2 Особенности проведения ритмической гимнастики в общеобразовательном учреждении. Музыкальное сопровождение.....	9
1.3 Физиологические особенности проявления координационных способностей и их разновидности.....	12
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	20
Глава 3. Опытнo – экспериментальная работа по развитию координационных способностей у детей 6-8 лет.....	22
3.1 Определение исходного уровня развития координационных способностей.....	22
3.2 Методика развития координационных способностей у детей 6-8 лет.....	24
3.3 Анализ результатов эксперимента.....	28
ВЫВОДЫ.....	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире люди постоянно сталкиваются с необходимостью выполнять ритмические движения в той или иной ситуации. Исследования показывают, что координация -это физическое качество, которое проявляется не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Физическое воспитание-это воспитание здорового ребенка. А воспитание всесторонне и гармонично развитых детей-ведущая и главная цель в работе педагога и тренера, для которой важно использовать различные средства и методы воспитания, одним из которых является ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика является одним из методов работы с детьми, который состоит из комплекса упражнений общего развития для различных групп мышц.

Возраст 6-8 лет по функциональным возможностям детей чувствителен к формированию многих двигательных проявлений, в том числе координационных способностей [7]. Этот период благоприятен для работы по формированию координационных движений. Важно отметить, что специфика данного вида деятельности требует развития и совершенствования тонкой координации движений, особенно в работе с реквизитом в танце или в работе с партнером [11].

Объект исследования: физическое воспитание младших школьников.

Предмет исследования: влияние занятий ритмической гимнастикой на совершенствование координационных способностей младших школьников на занятиях.

Цель исследования: исследовать влияние занятий ритмической гимнастикой на совершенствование координации у детей.

Задачи исследования:

1. Выявить в доступной учебной и научно-методической литературе особенности проявления и развития координационных способностей у детей 6-8 лет.

2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей у детей 6-8 лет для реализации на внеурочных занятиях.

3. Выявить эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование координационных способностей у детей 6-8 лет.

Гипотеза: предполагалось, что занятия ритмической гимнастикой повысят уровень развития координационных способностей у учащихся младших классов на внеурочных занятиях.

Для решения задач применялись следующие методы исследования:

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

База исследования: эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №49 г. Белгорода.

Новизна исследования: научная новизна заключается в том, что изучив и проанализировав опыт использования средств ритмической гимнастики, выявлены ведущие средства, способствующие росту показателей уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость: полученный материал может реализоваться на практике при планировании работы в секциях, в общеобразовательных учреждениях, так же во внеклассной работе с детьми младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. Исследование состояния проблемы в научной и специальной литературе

1.1. Ритмическая гимнастика, как вид физкультурно-спортивной деятельности

Ритмическая гимнастика-вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой является своеобразное сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов и других гимнастических упражнений, выполняемых под музыку, чаще всего в игровом методе, исключая остановки при выполнении заданий.

Исследования показывают, что ритмические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся [28]. Они активно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что близко в этом качестве с физическими упражнениями, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т. д.

Разнообразное воздействие на нервно-мышечную систему и эмоциональную сферу осуществляется с целью устранения и профилактики отклонений в здоровье детей [26]. С помощью занятий повышается двигательная активность, улучшается осанка, снижается лишний вес, появляется благоприятное состояние и бодрость.

Сама ритмика используется не только в оздоровительных целях. При адекватной дозировке ритмика помогает решать проблемы развития всех основных физических качеств, благотворно влияет на рост уровня работоспособности, сопротивляемости организма к усталости.

Время занятий и его отдельные части определяются задачами, решаемыми в процессе занятий. Занятия ритмической гимнастикой в специализированных группах ставят задачу развития и совершенствования функциональных возможностей организма, развития основных физических качеств.

История развития ритмической гимнастики и ее разновидностей.

На рубеже XIV-XV вв. на базе народного танца и греческих традиций идет становление основ балетной хореографии. Искусство танца в данном промежутке времени реализуется через обучение благородным манерам, воспитание пластики и легкости движения. Одной из видов ритмической гимнастики является орхестрика, которая была предшественницей всех ритмических, пластических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

Во второй половине XIX века французский физиолог Жорж Демели создал персональную систему гимнастических упражнений, базирующуюся на главенствующей роли ритма и гармонии движений в жизни человека. [26]. Данная цель решалась ритмичным напряжением и расслаблением мышц. Именно непрерывные движения, по мнению автора, менее утомительны, следовательно, необходимо корректировать упражнения без остановки. Так было положено начало принципу поточности движений. В работу включались сразу несколько суставов и сегментов тела в течение 3-10 минут, далее наступала пауза отдыха длительностью 1-3 мин. Продолжительность урока – 60 мин. для взрослых и 30 мин. для детей.

Родоначальником направления, связующим колоритность и ритм движения являлся оперный певец Ф. Дельсарт. В 1883 году были открыты в Париже курсы сценической выразительности. Система упражнений, по мнению Дельсарта, базировалась на цельности включения в действие многих суставов, связи эмоционального состояния человека с телодвижением. Профессор Женевской консерватории Жак-Далькроз создал гимнастику, способствующую развитию слуха и мышечного чувства ритма. Ведущий принцип данной системы – подчинение движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения. Системы Демели, Дельсарта и Далькроза имели большое число последователей, которые совершенствовали и дополняли их в соответствии со всеми взглядами. Особую чувствительность среди них приобрела

американская танцовщица Айседора Дункан. Именно она вновь открыла смысл человеческой походки, бега, легкого естественного прыжка, движений головы и рук. Дункан прониклась античным культом тела.

Самые разные ритмопластические системы движений имели большую популярность в России[4]. Так, в 1910 г. В Петербурге стали открываться курсы ритмической гимнастики по системе Ж. Далькроза. Выпускницы таких курсов впоследствии преподавали ритмику в женских пансионатах, музыкальных училищах. В связи с такими обстоятельствами, начали активно развиваться различные школы художественной гимнастики. Возникшие в России школы пластики, свободного танца, стремились к всестороннему развитию человека, его физическому и духовному совершенствованию.

Одной из таких школ, а именно «Московские классы пластики», закончила Л.Н. Алексеева - создательница системы гармонической гимнастики[4]. Первая ее студия имела название «Студия гармонической гимнастики и танца». Цель данной системы – подбор упражнений, все развивающих тело; естественность движения; уникальная обработка гимнастического материала. Движения в них органически сливаются с музыкой, соответствуют духу музыкального произведения. Между движением и музыкой необходимо контролировать «ритмическую гармонию»; выполнение разнообразных художественно-гимнастических этюдов под классическую музыку доставляет большое эстетическое удовольствие[6]. Для детей актуальна и более интересна игровая форма занятий. Подводя итог вышесказанному, современная ритмическая гимнастика имела долгий путь становления, объединяя в себе элементы многих систем физического воспитания на новом, современном уровне.

Разновидности ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную, по особенностям воздействия на организм человека.

В качестве ведущей составляющей ритмической гимнастики выступают положительные эмоции, согласно воздействию которых, ритмическая гимнастика может иметь игровую, танцевальную, спортивную и психологическую направленность.

Рассматривая ритмическую гимнастику как вид двигательной деятельности в возрастном параметре, [18]:

- детский сад (дошкольное учреждение, начальная школа);
- подростковый и юношеский (молодежь);
- для людей среднего возраста;
- для пожилых людей.

Ритмическая гимнастика с детьми дошкольного и младшего школьного возраста организована с игровой направленностью. Так учитель, с помощью игры организует занятия, максимально включая детей [19]. В этом направлении, при реализации данного принципа, на занятиях хотелось бы отметить Карла Орфа, который создал целостную систему детской гимнастики, центральным компонентом которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей. К. Орф построил авторскую систему на основе интеллектуальной деятельности, которая является абсолютным фактором формирования сознательной потребности ребенка в культурных движениях, в физической активности.

В зависимости от целей и задач учащихся 7-11 классов предоставляется возможность заниматься ритмической гимнастикой с танцевальной или спортивной направленностью. Именно оздоровительный тренд является основным, базовым в занятиях ритмической гимнастикой. [16]

Само построение тренировочного процесса можно организовать не только с помощью активных движений, но и напрягая мышцы силой воли. Физические упражнения, которые выполняются с участием волевых усилий, приносят больше пользы, чем контролируемые, "спонтанные" [11].

Актуальными становятся актуальные занятия ритмической гимнастикой в виде программ, составленных на основе определенного вида

спорта или одного из видов танцев. Это простые и эффективные занятия, сопровождающиеся музыкой, снижающей умственное и эмоциональное напряжение.

Лечебная ритмическая гимнастика решает проблемы реабилитации с основными воздействиями на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Само выделение лечебной ритмической гимнастики носит условный характер, так как основополагающей целью является оздоровление.

1.2 Особенности проведения занятий по ритмической гимнастике в общеобразовательном учреждении

В современном мире ритмическая гимнастика является одной из ведущих форм массовой физической культуры. Благоприятное влияние ритмической гимнастики на организм изучали и отмечали отечественные и зарубежные исследователи. Программа ритмической гимнастики основана на общеразвивающих упражнениях, которые реализуются с детьми младшего школьного возраста [9]. Важно помнить при подборе упражнений и их дозировке, о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения однотипных задач.

Упражнения, входящие в программу ритмической гимнастики, относительно, можно классифицировать следующим образом [23]:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц шеи и туловища
- упражнения для ног и мышц туловища

С учетом этого в структуру ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста необходимо добавить известные детям задания: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с приседаниями, боковыми шагами, выразительными движениями рук. Основные волнообразные движения тела дополняют упражнения,

превращая их в своеобразный танец, что очень важно для детей, занимающихся ритмической гимнастикой [20]. Выполнение общеразвивающих упражнений в ритмической гимнастике происходит с разных позиций: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, сбоку, в разных остановках.

Комплексы ритмической гимнастики состоят из 3 частей: вводной, основной и заключительной [2].

Вводная часть состоит из упражнений, которые комплексно воздействуют на организм ребенка. Это динамичные движения: ходьба, бег, прыжки. Можно приступать к занятиям ритмической гимнастикой с различными вариантами ходьбы и бега. Затем происходят общие развивающие упражнения. На этом этапе решается ведущая задача гимнастики-тренировка больших мышечных групп, развитие координации движений, умение четко и ритмично выполнять задания с музыкальным сопровождением.

Основная часть начинается с серии упражнений разминки: поднятие рук вверх, вперед, вбок, круговые и рывковые движения; упражнения для мышц шеи. Некоторые упражнения имеют вариацию с постепенным усложнением.

Затем выполняется серия упражнений нагрузочного характера. Здесь представлены следующие упражнения: различные наклоны, балансировка туловища, выпады, приседания [16]. Данная серия упражнений выполняется в быстром темпе, поэтому нужно внимательно следить за осанкой. Упражнения развивают гибкость тазобедренных суставов и позвоночника, укрепляют мышцы спины, живота, развитие мышц ног. Выполнение данных упражнений может быть организовано в умеренном темпе, поскольку они выполняются с наибольшими затратами энергии и амплитуды. Завершается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она выполняется в интенсивном темпе.

Педагогу необходимо следить за дыхательной системой у детей во время занятий. В заключительном комплексе ритмической гимнастики, в большей степени, задачи направлены на расслабление и восстановление дыхания, восстановление функционального состояния детей за короткий промежуток времени. Эти задачи выполняются из исходного положения стоя, сидя и лежа. Положительно влияют на организм такие упражнения, как встряхивание рук, ног, различные плавные движения руками и ногами и др. [22] Важно выполнять движения плавно, без резких скачков.

Выбор и подбор музыкального сопровождения-это составляющая успеха тренировочной работы, способ повышения качества движений, особой выразительности [26]. Поэтому, музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой должно оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, улучшение координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем готовности обучающихся.

В педагогической и психологической литературе поднимается такой предмет дискуссии, как взаимодействие музыки и движения [28]. Важную роль, в которой играет музыка, играет ее образы. Движения, характеризующие музыку, выражают именно ее образное содержание. Отсюда следует вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он двигается, и движений, с помощью которых он выражает ее содержание.

Для правильного подбора музыкального сопровождения необходимо учитывать следующие правила: произведение должно обладать художественными достоинствами, улучшая как слуховое восприятие, так и художественный и музыкальный вкус. Необходимо акцентировать внимание на содержании музыкального произведения-то, что автор пытается побудить людей слушать произведение.

Элементами музыки являются ритм, темп, тембр, динамика, характер [22]. Эти элементы определяют выразительность музыкального содержания,

являясь, таким образом, средством выразительности музыкальных и ритмических движений.

При составлении музыкальной фонограммы для комплекса важно следить за стилистическим единством и общностью музыкального содержания. Она не должна сочетаться в одном комплексе с музыкой иной стилистики.

При подборе музыкального сопровождения для занятий необходимо учитывать такие факторы, как: возраст детей, физическую подготовленность, тематику, образность, выразительность занятия, воспитательный момент, характер каждого упражнения. Допускается использование музыки из любимых мультфильмов, некоторые народные произведения, отдельные части эстрадных песен, знакомых детям.

После прослушивания музыки дети могут восстановить последовательность действий в памяти в соответствии с формой музыкального сопровождения.

В подготовительной части задается скорость, с которой фактически совершаются движения с короткой амплитудой [28]. Такие музыкальные композиции имеют четкий отсчет времени до 2 или 4 четверти. В основной части занятия музыка приобретает умеренный или медленный темп не только на 2, но и на 4 четверти. Для прыжков и бега серии упражнений темп увеличивается. Этот момент является кульминационным, который важно подчеркнуть и музыкой – следует выбирать самые интересные, занимательные мелодии.

В заключительной части, в которой упражнения носят общеукрепляющий характер, музыкальное сопровождение подбирается с плавными переходами, мягкими к восприятию слуховыми анализаторами.

1.3 Физиологические особенности проявления координационных способностей и их разновидности.

Движение -ведущая форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой[27]. В основе двигательной деятельности лежат процессы координации движений (управления движениями). Они осуществляются в результате сложного взаимодействия различных отделов ЦНС на основе как врожденных, так и выработанных связей, с участием многих рецепторных систем.

Содержанием координации движений является такая пространственная и временная работа процессов возбуждения и торможения в мышечном аппарате, организующая решение двигательной задачи[30]. Установлено, ловкость не какое-то неизменяемое, прирожденное свойство, в процессе работы которая может развиваться.

В управление движениями человека включены высшие формы деятельности мозга, связанные с сознанием. Сама сложность и дифференцированность двигательной функции, в ее организации выделяют общий фактор, от которого в высокой степени зависит иннервационная структура движений. Это - биомеханические свойства двигательного аппарата, изученное в работах Н. А. Бернштейном по теме координации движений[29].

Неотъемлемым биомеханическим свойством опорно-двигательного аппарата позвоночных животных и человека является наличие в скелете подвижности позвоночного столба свободы, вследствие его многосвязности и двух-, трехосности многих суставов[20]. Обилие степеней свободы дает возможность использовать множество вариацией упражнений, при этом делая управление движениями трудной задачей .

Координация и есть не что иное, как преодоление предельных степеней свободы органов движения, т. е. превращение их в управляемые системы. Степени свободы могут быть кинематические и динамические.

В каждом движении используются лишь некоторые из степеней свободы, но ЦНС важно постоянно наблюдать за всеми остальными, для обеспечения неподвижности позы[2]. На финальный результат движения

оказывают влияние не только силы мышц, но и силы инерции масс участков тела, включаемых в движение, эластическое сопротивление мышц-антагонистов и связок. Движение меняет траекторию различным звеньям двигательного аппарата и положения тела, тем самым, изменяя движения упомянутых сил. Ввиду изменения суставных углов происходят изменения в моментах мышечных сил. На движения оказывают влияние сила тяжести звеньев тела, моменты которой изменяются в процессе движения.

В практической деятельности человек взаимодействует с предметами внешнего мира - инструментами, грузами, меняющие траекторию и т. д. И ему необходимо преодолевать силы тяжести, трения, инерции, упругости, происходящие в процессе данного взаимодействия. Немышечные силы включаются в процесс движения и делают его необходимым. Это подводит к выводу о необходимости участия в управлении движениями коррекций в процессе выполнения движений на основании показаний рецепторов.

Таким образом, в управлении движениями выделяют два основных механизма. С одной стороны, при осуществлении любого движения в ЦНС на основе врожденных связей и связей, выработанных в процессе предыдущего двигательного опыта, формируется определенная пространственно-временная структура возбуждения мышц, которая соответствует данной двигательной задаче и исходному положению двигательного аппарата[8]. Одним из важнейших компонентов управления движениями является внесение в первоначальную структуру мышечного возбуждения. Для характеристики этих двух механизмов используют терминологию кибернетики, называя первый из них программой, второй коррекциями на основе обратных связей.

Участие рецепции в регуляции движений было известно давно. Еще И. М. Сеченов в 1891 г. писал о «согласовании движений с чувствованием»[10]. В сенсорном обеспечении движений участвуют, помимо органов зрения и рецепторов мышц, также кожные и суставные рецепторы, вестибулярный аппарат.

Относительная роль программ и обратных связей в разных движениях может быть различной. Так, быстрые движения осуществляются преимущественно на основе программы, медленные, особенно точные - с использованием обратных связей. При обучении новым движениям по мере выработки навыка роль программы возрастает. При осуществлении даже привычных движений в необычной ситуации, усиливается роль обратных связей.

Форма участия мышц в выполнении двигательных актов многогранна. Некоторые двухсуставные мышцы в одном суставе осуществляют сгибание, в другом разгибание[12]. Антагонист может возбуждаться одновременно с агонистом для обеспечения точности движения и его участие помогает выполнять двигательную задачу. В связи с этим, в каждом конкретном двигательном акте рационально выделить ведущую мышцу (основной двигатель), вспомогательные мышцы (синергисты и другие мышцы, помогающие выполнить двигательную задачу) и стабилизаторы (мышцы, фиксирующие суставы, не участвующие в движении).

Так, подкоординационными способностями раскрываются возможности человека, показывающие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия[16].

Координационные способности включают в себя:

- ориентацию в пространстве;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

Координационные способности условно разделяют на общие, специальные и специфические виды[20]. К ведущим, специфически проявляющимся, КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека можно отнести:

- способности, которые основываются на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентировке в пространстве;

- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокINETическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению.

Координация в дошкольном возрасте.

Координация – умение согласовывать движения различных частей тела[18]. Отдельные составляющие движения объединяются в единое двигательное действие, производящееся в экономном режиме, четко и пластично. Выполнение заданий для туловища, головы, рук и ног выполняются в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Работа, выполняемая руками и ногами, по отношению друг к другу в пространстве выполняется одноименным и разноименным; однонаправленными и разнонаправленными; одновременными и поочередными; последовательными.

Легче всего выполнять задания, одновременной и однонаправленной направленности; более трудные для дошкольников поочередные движения. Большие затруднения появляются на разнонаправленных и разноименных движениях.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног необходимо следить за нарастанием сложности. Более того, важно вводить в тренировочный процесс упражнения, изоляцией работы рук, ног или туловища, впоследствии плавно включать упражнения, соединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из нескольких звеньев, затем звенья увеличиваются и усложняются. На занятиях благоприятно влияют упражнения, где происходит частое изменение направления движений частей тела.

Постепенность в усложнении задач, обилие движений и ускорение темпа – важные средства для развития координации. Координация движений непосредственно связана с пространственной ориентировкой, являющейся

неотъемлемой составляющей любого двигательного действия[23]. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки поддаются развитию в короткий промежуток времени, здесь одновременно включены в работу зрительные и кожно-мышечные ощущения, упражнения здесь постоянно подвергаются комментариям и объяснениям со стороны педагога. Групповая работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй показывает высокие результаты[28].

На первом стадии овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела важно проводить под зрительным контролем. На второй стадии исследуемым доступно словесное обозначение разных направлений, по отношению к частям тела самого обучающегося. И лишь на третьем этапе дети могут оценивать направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Следовательно, для развития пространственных ориентировок необходимо выполнять следующие комплексы общеразвивающих упражнений[29]:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, располагаются в максимальном поле зрения обучающегося (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, расположенных частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад – со сгибанием, вращением в суставах – в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к отдельным предметам, затем в указанном направлении (различные повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения отдельных частей тела по отношению к другому человеку (стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать сзади стоящему).

7. Движения различными частями тела с постепенно усложненными требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки разведение рук в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону, то же с другой ноги; затем в более быстром темпе).

Временная ориентация более сложно поддается детям, чем пространственная. Многие общеразвивающие упражнения активно влияют на развитие временных характеристик, ввиду их проведения в указанном темпе и ритме.

Развитие ловкости непосредственно связано с развитием координационных способностей, пространственных и временных характеристик, так как ловкость определяется умением в короткие сроки перестраивать двигательную деятельность в результате часто меняющейся обстановкой. В таких упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия поддаются изменениям.

Координация невозможна без развития функции равновесия, определяющаяся положением центра тяжести тела относительно площади опоры[10]. Чем меньше площадь опоры и чем выше центр тяжести от площади опоры, тем сложнее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции движения, выполняемого ранее, в особенности, если далее следует статическая поза. Вопросы координации движений человека находятся под постоянным исследованием и изучением способов ее развития. Чрезвычайная биомеханическая сложность данных движений, наличие многих степеней свободы, многообразие двигательных актов обуславливают сложность в вопросе изучения движений человека.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование двигательных качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы. Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о ритмической гимнастике, её видах, особенностях использования в младшем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов ритмической гимнастики. Анализировалась литература о координационных способностях, их развитии. Также были использованы рекомендации руководителей секций по ритмической гимнастике.

2. Педагогический эксперимент. В эксперименте, определяющим эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование координационных способностей у детей 6-8 лет приняло участие 30 человек. Эксперимент проводился на внеурочных занятиях, на базе МБОУ СОШ № 49 г. Белгорода.

3. Тестирование двигательных качеств. Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей является положительная динамика в контрольных измерениях.

- Отбив мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

- Проба (или поза, или тест) Ромберга является одним из самых эффективных и информативных тестов для определения функции статической координации. Исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, руки вытянуты вперед.

Низкий результат в тесте удержание равновесия (менее 8 с) означает несформированность двигательных зон коры больших полушарий мозга и мозжечка, а также недостаточное развитие вестибулярного аппарата.

- Для оценки комплексного проявления координационных способностей выполнения теста "Три кувырка вперед". Исследуемый встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата.

3. Методы математической статистики. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке с применением t-критерия Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил в три взаимосвязанных этапа:

1. Подготовительный этап (сентябрь 2017 г. - октябрь 2017 г.)

Имел констатирующий характер, посвященный синтезу и анализу особенностям развития координационных способностей у детей 6-8 лет на внеурочных занятиях. Также формировались и утверждались цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента. Разрабатывалась структура исследования с определением основного направления работы.

2. Основной этап (октябрь 2017г. - декабрь 2017г.)

Имел формирующую структуру и предопределял проведение педагогического эксперимента. На данном этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 15 человек в каждой, средне групповой результат которых был достоверно одинаковым. Определение состава групп производилось исходя из предварительной сдачи контрольных нормативов. Исследуемые экспериментальной группы при развитии координационных способностей использовали специальный комплекс упражнений, разработанный для реализации методики.

3. Заключительный этап (декабрь 2017г. - январь 2018г.)

Имел обобщающий характер. В нем проводилась оценка успешности предложенной методики, цель которой заключается в развитии координационных способностей у детей 6-8 лет. На данном этапе проводилось контрольное тестирование, с помощью которого произведен сравнительный анализ данных и сформулированы выводы о рациональности использования данной методики. Данные педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Глава 3. Опытнo – экспериментальная работа по развитию координационных способностей у детей 6-8 лет.

3.1 Определение исходного уровня развития координационных способностей

На начальном этапе эксперимента для выявления исходного уровня показателей развития координационных способностей у детей 6-8 лет были проведены контрольные тесты: отбив мяча от пола, проба Ромберга и "три кувырка вперед". После чего по результатам определены две группы по пятнадцать человек, которые приняли участие в эксперименте.

Данные, полученные в результате тестирования, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Результаты тестирования учащихся экспериментальной и контрольной группы до начала проведения эксперимента

Тест	Группа	d	t	p
Отбив мяча от пола (количество раз за 30 с)	Экспериментальная	4,1	1,15	>0,05
	Контрольная	4,3		
Проба Ромберга (время выполнения, с)	Экспериментальная	5,4	1,68	>0,05
	Контрольная	5,3		
«Три кувырка вперед» (время выполнения, с)	Экспериментальная	8,2	1,35	>0,05
	Контрольная	8,5		

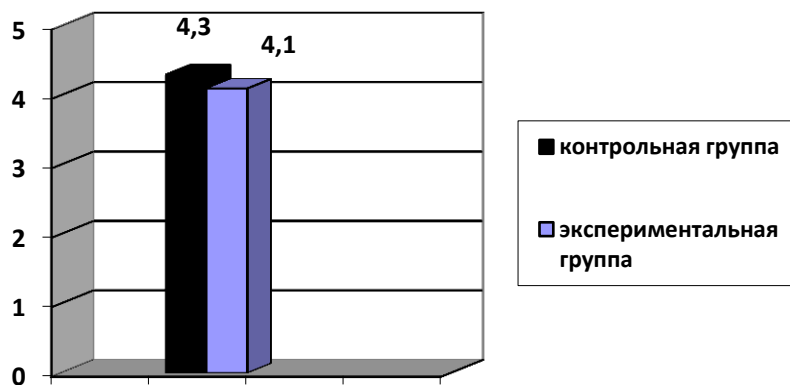


Рисунок 3.1 Исходные показатели в тесте Отбив мяча от пола

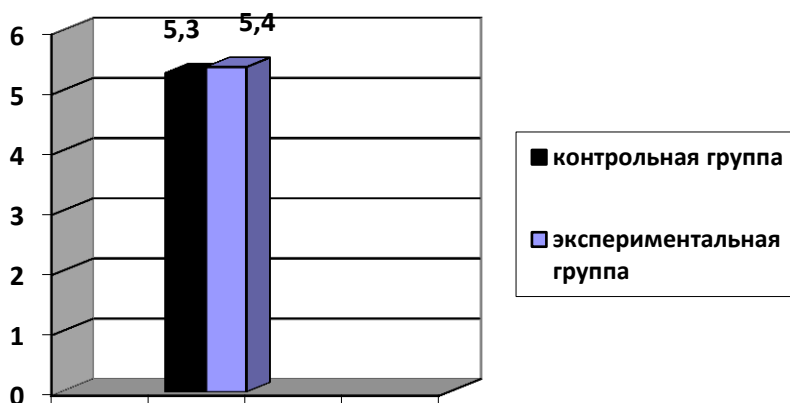


Рисунок 3.2 Исходные показатели в тесте Проба Ромберга

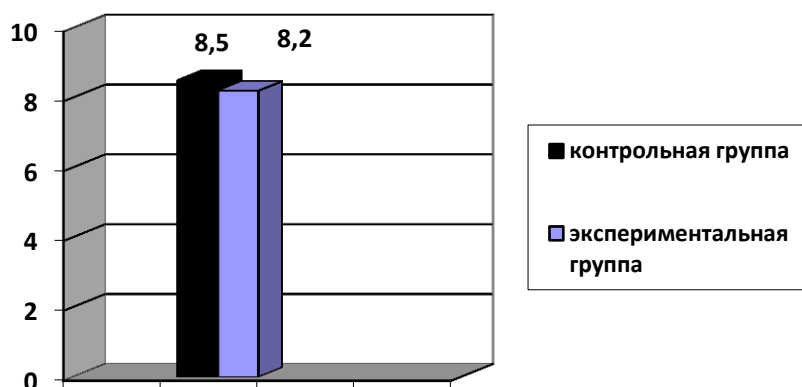


Рисунок 3.3 Исходные показатели в тесте «Три кувырка вперед».

Результаты, приведенные в рис. 3.1 – 3.2, позволяют утверждать, что до начала педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы находятся в равной степени подготовленности. Это обеспечивает

оптимальные условия для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений.

Данное утверждение подтверждают среднеарифметические данные в разнице:

- Проба Ромберга (контрольная – 5,3 с., экспериментальная – 5,4 с.);
- Отбив мяча от пола (контрольная – 4,3 раз, экспериментальная – 4,1 раз);
- «Три кувырка вперед» (контрольная – 8,5 сек, экспериментальная – 8,2 с.)

3.2. Методика развития координационных способностей у детей 6-8 лет.

За основу нашей методики мы взяли комплексы упражнений на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста. На протяжении всего периода эксперимента в процесс внеурочной деятельности включались задания из предложенных комплексов.

Методика развития координационных способностей предполагала следующее:

1. Интенсивность выполнения упражнения – умеренная
2. Количество повторений упражнения – 8-10раз.
3. Пауза отдыха между упражнениями – 10-20сек
4. В процессе освоения комплекса, упражнения делаются в усложнённой интерпретации.

Структура внеурочных занятий предполагала подготовительную, основную и заключительную части занятий.

Упражнения, выполняемые в подготовительной части, входящие в комплекс, выполнялись под музыкальное сопровождение.

- 1.Комплекс ритмической гимнастики с обручем.
(Музыка:гр. "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").

1. И.п.: основная стойка, обруч внизу за спиной, хват снизу.

1-3 подняться на носки;

3-4 опуститься. (4 раза).

5-8 переступания с одной ноги на другую.

2. И.п.: узкая стойка, ноги врозь, обруч за спиной, хват сверху.

1-4 подъем обруча вправо-вверх;

5-8 тоже влево-вверх.

3. И.п.: основная стойка, обруч перед собой, хват снизу.

1-8 вращение обруча в вертикальной плоскости вправо, сгибая колени;

1-8 тоже влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч параллельно полу, хват снизу.

1-6 наклон вперед прогнувшись, обруч перед собой;

7-8 И.п.

5. И.п.: то же.

1-7 выполнение «вертушки» обручем на полу

8-И.п.

6. И.п.: узкая стойка, ноги врозь, обруч перед собой.

1-5 поворот вправо, правая нога на носок и согнута в колене, обручем коснуться колена;

5-8 тоже влево.

7. И.п.: ноги вместе, обруч вверх.

1-8 прыжки через обруч вперед;

9-1 бравновесие на одной ноге.

8. И.п.: тоже.

1-8 прыжки через обруч назад;

9-1 бравновесие на одной ноге.

9. И.п.: сидя на полу, ноги врозь, обруч перед собой.

1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку;

5-8 то же влево.

10. И.п.: основная стойка, обруч перед собой.

1-2 мах правой вправо, обруч вверх;

3-4 тоже левой.

11. И.п.: то же.

1-2 правую вверх, согнутую в колене вперед, до касания обруча;

3-4 то же левой ногой.

12. И.п.: основная стойка.

1-16 вращение правой рукой в вертикальной плоскости;

1-16 тоже левой.

2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (в парах).

(Музыка: «День Рождение» из мультфильма «Маша и медведь»).

1. И.п.: стоя лицом друг к другу, палки вниз, хват за концы.

1-4 правую назад прогнувшись, палки вверх;

5-8 тоже левой.

2. И.п.: стоя лицом друг к другу, палки перед собой.

1-4 скручивания вправо, палки вверх;

5-8 тоже влево.

3. И.п.: стоя спиной друг к другу, узкая стойка, ноги врозь, палки вверх.

1-4 выпад на правую в сторону, палки вперед;

5-8 тоже на левую.

4. И.п.: стоя лицом друг к другу, палки перед собой.

1-4 (поочередно) руки к плечам, руки вверх;

5-8 тоже в обратном направлении.

5. И.п.: то же.

1-4 вращение палкой в лучезапястном суставе правой;

5-8 тоже левой.

6. И.п.: сед лицом друг к другу, палки перед собой

1-2 подъем правой, палки вверх;

3-4 тоже левой;

5-8 тоже двумя.

7. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы.

1-2 поворот туловища влево, седна пятки;

3-4 И.п.;

5-8 тоже вправо.

8. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки вниз.

1-2 сед, палки перед собой

3-4 И.п.

9. Сидя спиной друг к другу, палки вверх.

1-6 сед углом, выполнение задания «ножницы», палки перед собой;

7-8 И.п.

10. И.п. - стоя рядом, палки перед собой

1-4 равновесие на правой, палки вверх;

5-8 тоже на левой.

11. И.п. –узкая стойка, ноги врозь, палки перед собой.

1-2 взмах правой вперед, палки вверх;

3-4 тоже левой.

3.Комплекс ритмической гимнастики со скакалкой

(Музыка: "Прыг-скок " из мультфильма «Колобок»).

1. И.п.: узкая стойка, ноги врозь, скакалка перед собой.

1-4 вращение скакалкой перед собой правой;

5- 8 тоже левой.

2. И.п.: О.с., скакалка в левой руке.

1-8 перенос скакалку черезверх в правую руку;

1-8 через низ в левую тоже.

3. И.п.: то же.

1-4 передача скакалки вокруг корпуса вправо;

1-8 тоже влево.

4. И.п.:широкая стойка, скакалку перед собой

1-4 выпад на правую, скакалку на шею;

5-8 тоже на левую.

5. И.п.: руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке.

1-8 вращение скакалкой вниз с перепрыгиванием вправо;

1-8 тоже влево.

6. И.п.: узкая стойка, ноги врозь, скакалка в двух руках.

1-8 прыжки через скакалку вперед;

1-8 И.п.

7. И.п.: тоже.

1-8 прыжки через скакалку назад;

1-8 И.п.

Данные комплексы выполняются под музыку. В начале освоения комплекса задания делаются с разбором и затем усложняются по мере их усвоения.

3.3 Анализ результатов эксперимента

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка эффективности разработанной нами методики развития координационных способностей у детей 6-8 лет.

Полученные данные контрольных испытаний: отбив мяча от пола, проба Ромберга, "три кувырка вперед", которые показали исследуемые 6-8-ми лет во время внеурочных занятий, представлены в таблице 3.2 на рис.

3.4-3.6

Таблица 3.2

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп
после проведения эксперимента

Тест	Группа	d	t	p
Отбив мяча от пола (количество раз за 30 с)	Экспериментальная	6,4	4,53	<0,05
	Контрольная	5,2		
Проба Ромберга (время выполнения, с)	Экспериментальная	9,5	5,12	<0,05
	Контрольная	7,0		
«Три кувырка вперед» (время выполнения, с)	Экспериментальная	6,1	4,37	<0,05
	Контрольная	7,5		

Эффективность экспериментальной методики выявили, исследуя результаты у детей до и после эксперимента. Из данных, представленных в таблицах и гистограммах, в процессе проведенного сравнения количественных изменений результатов, можно судить о динамике роста показателей в тестах у детей 6-8 лет в контрольной и в экспериментальной группах.

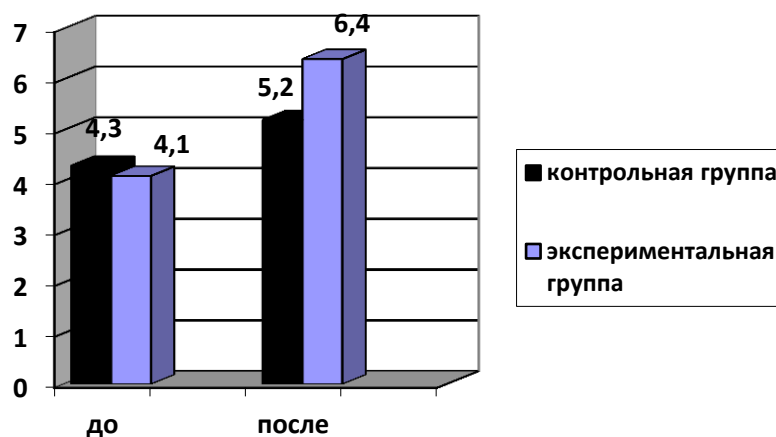


Рисунок 3.4 Динамика показателей в тесте Отбив мяча от пола

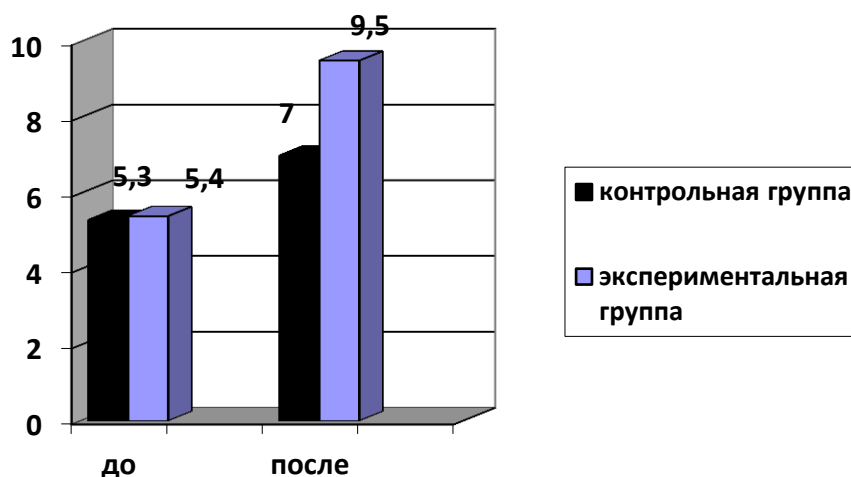


Рисунок 3.5 Динамика показателей в тесте Проба Ромберга

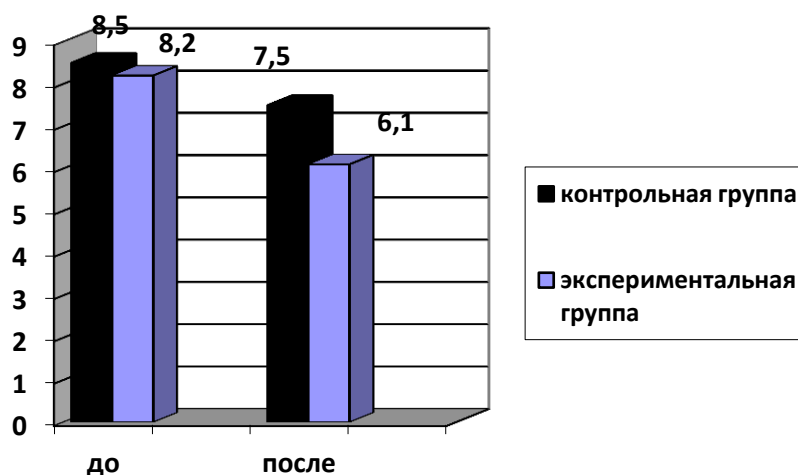


Рисунок 3.6 Динамика показателей в тесте «Три кувырка вперед»

Уровень общей оценки состояния различия средне групповых показателей в тестах:

1. Отбив мяча от пола экспериментальной группе улучшился на 2,3 раза, что составило прирост – 35,9%, а в контрольной группе – на 0,9 раза, что составило прирост – 17,4%;

2. Проба Ромберга в экспериментальной группе улучшилось на 3,8 с., что составило – 43,1%, а в контрольной группе – 1,3 с., что составило прирост – 24,1%;

3. «Три кувырка вперед» в экспериментальной группе улучшилось на 1,7 с., что составило прирост – 25,7%, а в контрольной группе – 1 с., что составило прирост – 11,7%;

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют нам утверждать, что развитие координационных способностей у детей 6-8 лет будет проходить наиболее эффективно, если использовать данный комплекс упражнений в процессе неурочных занятий.

Для достижения этого уровня развития координационных способностей на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой. Способность сохранять равновесие зависит от многих факторов, таких как выносливость, ритмичность, гибкость, пространственная оценка, поэтому на эту способность влиял большой диапазон используемых средств ритмической гимнастики.

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп, можно говорить о том, что в возрасте 7 лет нервная система легко возбудима, еще не до конца сформированы функциональные показатели, это дает возможность легко усваивать новые, довольно сложные двигательные действия.

Следовательно, эффективного процесса развития у детей 6-8 лет координационных способностей следует использовать элементы ритмической гимнастики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Важное условие развития координационных способностей – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов в ходе выполнения известных ранее заданий.

ВЫВОДЫ

На основе теоретического анализа научной и методической литературы, педагогического эксперимента, тестирования и применения методов математической статистики были сделаны следующие выводы:

1. Данная тема широко рассмотрена в научно-методической литературе. В данной работе показано становление и структура координационных способностей; их развитие, положительное влияние и взаимосвязь ритмической гимнастики и координационных способностей.

Проявление координационных способностей зависит от следующих факторов:

- способности к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающегося.

Взаимосвязь двигательных-координационных качеств проявляется в их влиянии друг на друга при освоении новых двигательных действий.

2. В процессе работы был разработан комплекс физических упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей у детей 6-8 лет, основанный на использовании средств ритмической гимнастики.

3. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют нам утверждать, что развитие координационных способностей у детей 6-8 лет проходит наиболее эффективно при использовании разработанного нами комплекса физических упражнений, основанного на использовании средств ритмической гимнастики.

В результате проведенного итогового тестирования было выявлено достоверное улучшение результатов испытуемых экспериментальной группы в тестах на определение ритмичности, как внутренней, так и коллективной, пластичности, ориентации в пространстве и видах равновесия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для эффективного развития координационных способностей у детей 6-8 лет в методику рекомендуется включать задания ритмической гимнастики.

2. Полученные результаты позволяют нам предложить практические рекомендации для педагогов, работающих с детьми 6-8 лет на внеурочных занятиях:

- В подготовительной части занятия использовать комплексы ритмической гимнастики с инвентарем и без него.
- Задания необходимо выполнять с реквизитом, для более высокого проявления координационных способностей
- Задания, направленные на развитие ориентации в пространстве, включать в основную часть занятия.
- Не допускать однотипности занятий, постепенно, по мере освоения задания, усложнять и интегрировать с другими заданиями

3. Интенсивность выполнения – умеренная.

4. Количество повторений – 8-10раз.

5. Пауза отдыха между упражнениями – 10-20с.

6. При реализации методики в микроцикле рекомендуется проводить не менее 2-х занятий в неделю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания : учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – М.: «Искусство», 2013. 184с.
4. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.
5. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. - Киев: КГИФК, 2012. – 18с.
6. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 2014. – 502с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - /Н.Н. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.
8. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика: /А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский – М.: ФИС, 2013. – 368с.
9. Васильева Е. Д. Танец:/ Е.Д. Васильева - М.: «Искусство», 2013. – 247с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов:/ Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331с.
11. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика:/ Е.В. Габриелова – Вып.1, 2015. – С. 30–35.
12. Губа В.П.: Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. - М.: Советский спорт, 2008
13. Железняк, Ю.Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2009. - 272с.

14. Зациорский В.М. спортивная метрология учеб. для ин-ов физ. культ. / В.М. Зациорский - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
15. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова - Томск, 2001. – 125 с.
16. Климова В.К., Науменко Л.И., Спортивная физиология. Учебное пособие / В.К. Климова, Л.И. Науменко – Белгород. 2007.
17. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста: / Ю.П. Кобяков - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 64 с.
18. Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык. - Гимнастика: / В.В. Коренгберг - вып, 2016г.
19. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца: / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев – М: «Искусство», 2015. – 270с.
20. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников: / З.И. Кузнецова - М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: / учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2007.— 464с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: / Т.С. Лисицкая – М.: ФИС, 2014. – 176с.
23. Лях В.И. Координационные способности школьников: / В.И. Лях - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.: ил.
24. Лях В.И. Координационные способности школьников // теория и практика физической культуры: / В.И. Лях - №1, 2000. – 24 с.
25. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе: / В.И. Лях - №2, 2001. - с. 7-14.
26. Матов В.Б., Иванова О.А., Шарабатова И.Н. «Ритмическая гимнастика для школьников». 1998.
27. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений: / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС: 2002. – 608с.

28. Фирилева Ж.Е., Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика». - С.-Пб: Познание, 2001.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480с.

30. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов:/ А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.