Дубинин Денис Евгеньевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Забайкальский край

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: *в статье рассмотрена проблема необходимости разработки новой методики, направленной на повышение показателей координации движений на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике. Предлагается методика развития координационных способностей мальчиков 5–6 лет в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике на основе использования подвижных игр и комплекса упражнений на развитие равновесия и пространственной дифференцировки.*

Ключевые слова*: спортивная гимнастика, координационные способности, начальная подготовка, равновесие, пространственная дифференцировка.*

Стремительный прогресс спортивного мастерства в спортивной гимнастике заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. При этом усиление социальной значимости спорта высших достижений приводит к обострению конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях [1, с. 4–5; 2, с. 4–6].

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений, усложнением требований в квалификационной программе. Поэтому в секцию спортивной гимнастики набирают мальчиков в раннем возрасте – с 4 лет. В связи с этим встает вопрос о том, что развитие физических качеств и в том числе координационных способностей у будущих гимнастов необходимо начинать намного раньше. Тем не менее, не следует забывать о том, что становление любого физического качества генетически детерминировано и подчинено общим

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

закономерностям онтогенеза. Так сенситивный период для формирования координационных способностей считается возраст с 7 до 10 лет, а критический период с 10,5 до 13,5 лет. Дети 5–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильностью симметричности движений; у них наблюдается избыток ориентировочных, лишних двигательных реакций, малая способность к дифференцировке усилий [3, с. 4–5].

Тем не менее, и в этом периоде онтогенеза, на который приходится этап начальной подготовки по спортивной гимнастике, необходимо уделять значительное внимание развитию данного качества. Чем выше уровень развития координации у будущего гимнаста, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники движения, тем больше у него перспектив достичь спортивного мастерства.

Целью исследования явилось теоретическое обоснование методики развития координации движений у детей 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Специальная тренировка на развитие координационных качеств строилась с учетом основополагающих принципов физического воспитания и в первую очередь таких, как: разносторонность, комплексность и разнообразие, систематичность, постепенность, дифференцированный и индивидуальный подходы, эмоциональная привлекательность занятий.

Тренировки проводились с учетом принципов здоровьесбережения:

– создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-тренировочного процесса (атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание ситуации успеха, вера в силы в ребенка);

– осознание ребенком успешности в деятельности спортивной гимнастикой;

– рациональная организация двигательной активности (сочетание методик оздоровления и воспитания);

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– обеспечение адекватного восстановления сил (смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активности необходимы во избежание переутомления детей дошкольного возраста);

– обеспечение запоминания базовых элементов спортивной гимнастики.

Занятия планируется проводить 3 раза в неделю. Каждое занятие строится по традиционной структуре: вводная, подготовительная, основная и заключительная часть. В программе используется три группы педагогических методов: наглядный метод (наглядно-зрительный, наглядно-слуховой, тактильно-мышечный); словесный (объяснение, пояснение, указания, словесная инструкция, подача команд); практический.

Для изучения нового упражнения используется метод целостно-конструктивного обучения двигательным действиям.

Вводная часть включала в себя построение, приветствие, ознакомление обучающихся с задачами занятия. Кроме того, здесь использовались строевые упражнения: выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

В подготовительной части применяются метод переменного непрерывного упражнения и вариативного строго регламентируемого упражнения.

Упражнения на развитие координационных способностей, включаются в подготовительную часть, а также в первой половине основной части, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. На этих этапах занятия основным способом организации являлся фронтальный метод. Его применяли при проведении общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

В основной части применяются методы стандартно интервального упражнения, вариативного упражнения, строго регламентированного варьирования,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

игровой метод, соревновательный. Используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Заключительная часть включает в себя ритмичные и глубокие дыхательные упражнения, малоподвижные игры; упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения, развивающие гибкость.

Подвижные игры включались в занятия в основной или в заключительной части, в зависимости от характера и темпа игры. Предлагается тридцать подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей. Главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Таким образом, сущность методики состояла в подборе наиболее эффективных путей развития координационных способностей детей, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки как фактора эффективного развития двигательных способностей и создания условий для эффективной технической подготовленности юных гимнастов.

Список литературы

1. Агонистини П.Б.Р. Обучение бросковым элементам повышенной трудности в художественной гимнастике: Автореф. дис. … канд пед. наук / П.Б.Р. Агонистини. – М., 2017. – 26 с.

2. Ботяев В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.Л. Ботяев. – Сургут, 2015. – 25 с.

3. Легкодимова Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: Дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Легкодимова. – Волгоград, 2010. –138 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)