

Мальцева Елена Михайловна

учитель

МБОУ «Туимская СОШ №3»

п. Туим, Республика Хакасия

Марьясова Елена Михайловна

учитель

МКОУ «Коммунаровская СОШ»

с. Коммунар, Республика Хакасия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ У УЧАЩИХСЯ 7–8 ЛЕТ

Аннотация: в статье представлены результаты экспериментальной работы по развитию двигательной памяти у детей 7–8 лет на основе комплексов упражнений с использованием элементов фитнес-аэробики.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, физическая культура, двигательная память.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз заново учиться осуществлять определенные действия [1].

Мы заинтересовались проблемой развития двигательной памяти у детей 7–8 лет и для этого решили использовать уроки физической культуры, в водной части которых используются танцевальные упражнения из фитнес-аэробики. Комплексы направлены на развитие: внимания, координационных способностей и пространственной ориентации.

Исследование проводилось на базе МБОУ Туимской СП №3 Ширинского района поселка Туим. В начале 2018–2019 учебного года были набраны 2 группы: контрольная и экспериментальная, в количестве 24 человек – по 12 человек в каждой группе. Затем было проведено педагогическое тестирование для

оценки двигательной памяти по методике отечественных авторов С.В. Колесникова и М.В. Анисимова.

Занятия в контрольной группе проводились на основе действующей программы по физической культуре, а в экспериментальной группе в водной части урока использовались комплексы упражнений фитнес-аэробики.

До эксперимента при помощи тестовых заданий нами был определен уровень развития двигательной памяти у испытуемых экспериментальной и контрольной групп. Было выявлено, что у испытуемых и контрольной, и экспериментальной групп уровень двигательной памяти приблизительно одинаковый, что свидетельствует о том, что группы подобраны идентично как по возрасту, так и по показателям.

После проведения нами опытно-экспериментальной работы были получены достоверные результаты различий между группами по всем тестам. Так, в teste на определение способности запоминать продолжительность движений достоверность равна 3,02, в teste на способность запоминать размер движений – 2, 62, в teste на способность запоминать величину мышечных усилий – 2,13 и в teste на способность запоминать согласованность движений звеньями тела равна 2,85, что подтверждает нашу рабочую гипотезу и говорит об эффективности и необходимости использования комплекса упражнений с элементами фитнес-аэробики, направленных на развитие двигательной памяти у учащихся 7–8 лет.

Практические рекомендации:

1. Комплексы нужно применять на каждом занятии, по очереди, или раз в неделю, в качестве разминки в водной части занятия.
2. Упражнения должны сочетаться с заданиями для развития других двигательных качеств.
3. На первых занятиях желательно придерживаться минимальных нагрузок и темпа музыки, т.к. сегодняшнее поколение детей имеет низкие показатели физической подготовки.
4. Начинать занятие необходимо с небольшой дозированной нагрузки, выполнение упражнений – в среднем темпе, с умеренной амплитудой.

5. Минимальная дозировка применяется на занятиях с младшими и недостаточно подготовленными школьниками.
6. Темп выполнения упражнений определяется темпом музыкального сопровождения.
7. Темп музыки изменяется также в соответствии с уровнем физической подготовки обучающихся.
8. Продолжительность (и количество) серий может быть различным: от нескольких секунд до минуты.
9. В процессе занятий фитнес-аэробикой с детьми 7–8 лет целесообразно использовать методы обеспечения наглядности.
10. Показ должен быть качественным. Показывать упражнения необходимо в различных ракурсах.
11. На всех этапах обучения показ должен обязательно сопровождаться словесным объяснением.

Список литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 208 с.