

Козицкая Алина Александровна

Дальневосточная государственная академия физической культуры

Шнейдер Ольга Сергеевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры

Ефимова Ангелина Андреевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

Аннотация. В статье подчеркивается важность развития координационных способностей у юных батутистов. Представлены комплексы упражнений для их более интенсивного развития, которые включают различные факторы воздействия на двигательно-координационные способности, такие как физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны, упражнения с использованием тренировочных устройств «Детский спортивный коврик» и «Подвижная платформа», вариативные условия выполнения упражнений, музыкальное сопровождение. После проведения педагогического эксперимента выявлено более значительная положительная динамика в показателях координационных способностей у участников экспериментальной группы по тестам «Кувырки», «Баллистическая координация», в пробе Ромберга. При сравнительном анализе показателей в группах после эксперимента, также отмечено достоверное преимущество показателей детей экспериментальной группы.

Ключевые слова: Прыжки на батуте, координационные способности, дети младшего школьного возраста, физическое развитие, тренировочное устройство.

Введение

В современном обществе развитие координационных способностей у детей имеет особое значение, поскольку именно они формируют основу для формирования спортивных навыков и укрепления здоровья детей, что в дальнейшем положительно влияет на результативность в спортивной деятельности [1,4]. Это обусловлено тем, что дети в возрасте 7-8 лет находятся в активной фазе формирования двигательных навыков. В этот период происходит интенсивное развитие нервно-мышечной системы: улучшается взаимодействие между центральной нервной системой и мышцами, формируются базовые моторные навыки [2].

Координационные способности включают в себя умение точно и гармонично выполнять движения, поддерживать равновесие, быстро реагировать на внешние раздражители и адаптировать свои действия в соответствии с условиями окружающей среды [1]. Их развитие возможно за счет повышения сложности физических упражнений, которую можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях.

Особенно актуальным является развитие данных способностей для занимающихся прыжками на батуте, так как – это динамические упражнения, требующие высокой степени координации движений, чувства равновесия и точности выполнения техники двигательных действий, развивающие сенсомоторные функции: восприятие пространства, скорость реакции, планирование движений. Кроме того, занятия на батуте способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и развитию моторных навыков [3].



Поэтому целью исследования явилось повышение показателей двигательно-координационных способностей у спортсменов, занимающихся прыжками на батуте на этапе начального обучения, с помощью комплексов специальных физических упражнений.

Для достижения поставленной цели решалась задача по разработке и экспериментальной апробации комплекса специальных упражнений для развития координации движений у детей, занимающихся прыжками на батуте в группе начальной подготовки.

Методика и организация исследования

Педагогический эксперимент и педагогические наблюдения проводились в условиях тренировочного процесса юных батутистов, занимающихся в группах начальной подготовки на базе МБУ СШОР № 2, секция «Прыжки на батуте» в г. Комсомольск-на-Амуре, в течение шести месяцев. Для этого были сформированы 2 группы, экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой, 5 мальчиков и 5 девочек 7-8 лет, которые занимались данным видом спорта 3 раза в неделю по 2 часа. С целью получения данных об эффективности разработанного комплекса упражнений использовались тесты: «Кувырки», «Баллистическая координация», проба Ромберга.

Результаты исследований

До начала педагогического эксперимента было проведено тестирование, и дети распределены в группы однородные по составу, уровню физической подготовленности и уровню развития координационных способностей. В ходе эксперимента на тренировочных занятиях дети обеих групп занимались согласно требований Федерального стандарта вида спорта, по всем видам подготовки, но в экспериментальной группе методика развития физических качеств включала разработанные специальные комплексы упражнений, направленные на развитие двигательно-координационных способностей к ориентированию в пространстве, к вестибулярной устойчивости, чувствительности, а контрольная группа использовала в рамках специальной физической подготовки при развитии координации только метод вариативного упражнений для соревновательных комбинаций.

Экспериментальная группа осваивала разнообразные прыжки на батуте: качи руки на пояс, руки прижаты к туловищу, руки вверх, руки в стороны, это все делалось для того, чтобы спортсмен смог почувствовать свое тело в пространстве, скоординировать свои движения, выполняли упражнения в равновесии на тренировочном устройстве «Подвижная платформа», которое имело радиус подвижности, сопоставимый с радиусом сферического шарнира, в качестве упругой опоры сферического шарнира использована пружина сжатия [2] и упражнения на тренировочном устройстве «Детский спортивный коврик» [3], который состоит из блоков различной жесткости и позволяет на каждой тренировке менять порядок расположения блоков.

Все упражнения использовались в основной части тренировки, в различных пропорциях, но общий объем времени на их выполнение составлял 30 минут. После выполнения разработанных комплексов выполняли упражнения для развития гибкости, так как перегрузка мышц ног могла бы привести к потере ориентировки в пространстве во время отработки соревновательных упражнений на батуте и к травмам.

После завершения педагогического эксперимента все участники подверглись повторному тестированию. Оказалось, что показатели выносливости, силы и быстроты в обеих группах улучшились достоверно, но межгрупповых различий не было обнаружено. А вот показатели уровней развития координации движений оказались более значительными в экспериментальной группе.

Заключение

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что проведение комплекса тренировочных мероприятий способствует значительному улучшению показателей выносливости, силы и быстроты у участников обеих групп, при этом межгрупповых различий по этим параметрам выявлено не было. В то же время, развитие координационных способностей у участников экспериментальной группы значительно опередило показатели



контрольной группы, что подтверждает эффективность применяемых методик в области формирования двигательно-координационных навыков. Полученные данные подчеркивают важность целенаправленных тренировочных программ для развития координации движений и рекомендуют их внедрение в практику спортивной подготовки для повышения общего уровня двигательной подготовленности детей.

Список литературы:

1. Иванов А. В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста / А. В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
2. Пат.123330 РФ,МПК А63В21/22 (2006.01). Тренировочное устройство для развития координационных способностей человека /А.В. Попова, М.А. Попов, В.И. Доронин, О.С. Шнейдер; ДВГУПС (РФ). – №2012113566/12; заявлено 06.04.2012; опубликовано 27.12.2012; Бюл. №36. – 1с.:ил. (Платформа)
3. Пат.129006 РФ,МПК А63В23/00 (2006.01). Детский спортивный коврик /А.В. Попова, В.И. Доронин, М.А. Попов, О.С. Шнейдер; ДВГУПС (РФ). – №2012152103; заявлено 04.12.2012; опубликовано 20.06.2013; Бюл. №17. – 1с.:ил. (Коврик)
4. Петрова Е. С. Развитие координационных способностей у детей с помощью игровых методов / Е. С. Петрова // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – № 4. – С. 45–50.
5. Смирнов, Ю.А. Методика проведения занятий на батуте для развития моторики у младших школьников / Ю. А. Смирнов, Н. В. Кузнецова // Журнал педагогической науки и практики. – 2020. – № 3 (12). – С. 112–118.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). Основные положения и требования к организации физического воспитания/ Министерство просвещения РФ // М.: Просвещение, 2021. – 180 с.

