

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» п.
МОСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Тема: Особенности методики развития гибкости и
координации движений у детей 5,6 лет.**

Подготовила:
Тренер-преподаватель МБУДО
ДЮСШ «Юность» Меньщикова Т.Е.

пгт. Мостовской.
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Особенности методики развития гибкости и координаций движения у Детей дошкольного возраста.....	4
1.2 Особенности методики развития гибкости и координации движений, Возрастные особенности.....	6
1.3 Характеристика средств ОФП и СФП у детей дошкольного возраста.....	9
2. Задачи, методы и организация исследования.....	10
2.1 Задачи исследования.	
2.2 Методы исследования.	
2.3 Организация исследования.	
Выводы.....	12
Литература.....	13

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения. Посвящая себя исследовательской работе, на первый взгляд кажется, что современная наука не оставила нерешённых проблем. В тоже время для практики, как бы совершенна она не была, всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. То есть повысить качество, производительность и эффективность общественного труда. В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, технологии, приёмов производства, обучения. До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения стоящих перед ней задач удовлетворяются за счёт имеющихся научных знаний. Однако рано или поздно этих знаний оказывается недостаточно для решения проблемы ситуации, возникает потребность расширения теоретического потенциала, необходимость создания новой научной базы, выдвижения новых идей, концепций, научных теорий. Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание детей – это сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Развитие гибкости приобретает большое значение и является одной из значимых задач учебного процесса. Иногда на фоне приоритетного развития гибкости проявляются снижение двигательной подготовленности детей. На сегодняшний день является актуальным выявлением взаимосвязи прироста отдельных качеств на фоне положительного переноса в развитии одного качества на другие. Универсальный комплекс упражнений, который применяет инструктор в своей работе, должен обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития основных физических качеств детей, а именно силы, быстроты, выносливости и т.д.

1. Особенности методики развития гибкости и координации движений у юных гимнасток.

1.1. Цели и задачи, особенности детей дошкольного возраста.

Главная цель ранних занятий физической культурой – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организм занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих большое значение в детском возрасте (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия).

5. Развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

6. Привитие интереса к занятиям спорта, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

7. Участие в показательных выступлениях и детских праздниках.

Обилие и специфика средств обуславливают методические особенности В физической культуры. Среди которых, по мнению авторов Г.А. Бобровой 1978г., Е.В. Бирюк 1982г., Т.С. Лисицкой 1982г. наиболее характерными являются следующие особенности:

1. Работа над собой, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, а также некоторые элементы упрощенной, стабилизированной акробатики.

2. Особенностью работы над пластикой, является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся гимнасток умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

3. Особенность заключается в возможности эффективно влиять на эстетическое воспитание.

4. Особенность связана с двигательной памятью и вниманием.

Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений Ребёнку необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий ребенка обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти детей, а

также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения, по мнению Ж.А. Белокопытовой (1988г.), эффективность тренировочного процесса во многом зависит от четкого восприятия движения. Восприятие основывается на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предмета и партнеров, но и прослеживает детали изучаемых несовершенствуемых движений, действий, позволяет получить информацию о них. Успешность обучения и совершенствования детей во многом определяются вниманием ребенка к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе - координацией движений.

Внимание ребёнка характеризуется следующими признаками:

сосредоточенностью, широким распределением на движущиеся объекты (партнеры, предметы), быстрой переключаемостью с одного эпизода на другой, большим объемом (видеть площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях.

Последняя особенность - целостность. Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное гимнастке основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Например, основное движение: из исходного положения руки влево перевести их дугой книзу вправо.

Дополнительными движениями будут: - движение головы опускающейся и поднимающейся влево за движением рук; - движение плечевого пояса, сначала слегка опускающегося, затем чуть поднимающегося соответственно движению рук; - чуть заметные наклоны туловища в сторону движения рук.

В целом, упражнения выполняются слитно, мягко с небольшим сгибанием рук в суставах. Движения кистей слегка отстают от движения рук.

Наиболее ярко целостность движений проявляется в таких упражнениях, как волна и взмах. Перечисленные выше методические особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка), гимнастка должна обладать такими качествами как смелость, уравновешенность, самообладание, настойчивость, стремление к успеху.

1.2. Особенности методики развития гибкости и координации движений, возрастные особенности.

Одним из важнейших физических качеств в физкультуре является гибкость

-

способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений.

Без этого качества невозможно воспитывать правильность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы (Т. С. Лисицкая, 1982г.).

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, Акробатических упражнений, входящих в программу физической культуры, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982г.).

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство детей упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила (Ю.В.Менхин, 1989г.).

Недостаточная подвижность в суставах следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц антагонистов (Д. Мавромати, 1972г.).

от физических качеств ребенка и степени ее развития. Одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде, является гибкость.

Благодаря ей облегчается выполнение многих движений, наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает ребенку пластичность, мягкость, изящество.

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин, 1990г.).

В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Координационные способности включают в себя:

-ориентацию в пространстве;

-точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам

.Координационные способности делятся на общие, специальные и

специфические виды к важнейшим специфически проявляющимся КС.

- практической и спортивной деятельности человека относятся:
- способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокинетическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению, В.И. Лях

(1989)

Способность сохранять равновесие в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Наблюдения показывают, что ребёнок, у которых недостаточно хорошо развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении вращательных движений и сохранении равновесия (Ю.П. Кобяков, 1976)

.Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех, либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия.

Проявление равновесия разнообразно. В одних случаях нужно сохранять равновесие в статических положениях (стойки на одной ноге в положении "ласточка", стойки

на руках в гимнастике и акробатике); в других

-по ходу выполнения движений (в ходьбе и беге по бревну или другому узкому предмету и т.д.)

В различных видах двигательной деятельности большое значение

Имеет пространственная точность движений. Например, меткость броска мяча зависит от степени точности оценки пространственных характеристик движений.

Каждое двигательное действие имеет определенную структуру, и информация о его параметрах направляется по своим конкретным каналам .

Способность удерживать равновесие также зависит от уровня развития подвижности в суставах. Чем выше степень подвижности (в определенной мере), тем легче обеспечить рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и таким образом управлять устойчивостью.

Один из факторов, повышающих способность сохранять равновесие,

Является психологический настрой и эмоциональное состояние. Высокий уровень психологической подготовки способствует уравновешенности нервных процессов

-важного условия устойчивого положения. Положительные эмоции

Также способствуют повышению работоспособности, мышечной активности и, следовательно, более эффективному сохранению равновесия тела и его отдельных звеньев.

Вместе с тем данные способности изолированно встречаются крайне редко.

К тому же они находятся в определенных связях с другими специальными и специфическими КС, а также с физическими и психологическими особенностями. Эти связи обусловлены тем, что в двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс, в котором в единстве и тесном переплетении представлены различные ее компоненты: интеллектуальные (программирующие и смысловые), сенсорные, сенсомоторные и моторные (исполнительские, физические).

Физиологические и психофизические особенности детей дошкольного возраста:

1. Между 4 и 7 годами начинается окостенение длинных костей.

Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс.

2. В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому у детей появляется неправильная осанка (они ходят, выставив вперед живот).

Вдумчивое применение упражнений классического экзерсиса помогает исправлению осанки.

3. У 5-6 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее 15 мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и носить "дробный" характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

Дети 5-6 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенном. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

9. Большое

значение в этом возрасте имеет наглядность обучения.

Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития 2-й

сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

10. Эмоциональные проявления у детей 5-6 лет несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания.

11. Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной Подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям 5-7 летнего возраста.

1.3.

Характеристика средств ОФП и СФП на этапе дошкольной подготовки у Детей успешное осуществление всестороннего физического воспитания юных гимнасток во многом зависит от умелого подбора средств и методов .

Общая физическая подготовка обогащает детей самыми разнообразными навыками. Несмотря на различные конкретные проявления физических качеств, общие закономерности развития, на основе которых проявляются в том или ином виде спорта .Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у детей.

Общая физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, изменяясь в объеме в зависимости от периода подготовки. Авторы программ подчеркивают, что одним из важнейших условий в занятиях с детьми является сочетание специальной и общей физической подготовки.

2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Задачи исследования.

1. Определить уровень развития общей и специальной подготовленности.
2. Выявить взаимосвязь между развитием гибкости, координации движений и общей двигательной подготовленностью.
3. Разработка эффективного подбора средств в учебном процессе, направленных на повышение общей и специальной подготовки.

2.2. Методы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучения анализ научно
- методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование двигательных качеств;
4. Методы математической статистики.

2.3. Организация исследования Анализ литературы.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература:

о физических качествах детей, о координационных способностях детей 5 –6 лет, о возрастных особенностях детей 5 –6 лет.

Была изучена характеристика средств ОФП и СФП на этапе начальной Подготовки детей дошкольного возраста; данные спортивной метрологии, позволившие объективно про анализировать и обосновать результаты исследований.

Тестирования двигательных качеств.

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнасток, является успешная сдача ими тестов ОФП.

В результате серии научных исследований разработан комплекс Педагогических контрольных тестов. Он характеризует уровень развития основных физических качеств детей. Данный комплекс разработан с учетом нормативных документов.

Исходя из анализов литературных источников (В.И.Лях, 1989, 1998;

А.В.Лагутин,

1996), использовались три теста, при помощи которых определялись следующие

виды КС:-способность к сохранению равновесия;

-способность к согласованию движений;

-координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест «ЦАПЛЯ» выполняется следующим образом.

Стойка на правой (левой) ноге

, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу.

По команде испытуемой должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью

Теста «ВОСЬМЁРКА». Ползание в упоре, стоя

согнувшись, по восьмиобразной дистанции.

И.П.

–Стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

Ладонь одной руки находится на отметке, обозначающей середину расстояния между кубиками.

Задание: проползти на полчетвереньках «ВОСЬМЁРКОЙ»,

огобая каждый кубик три раза. Оценивается время выполнения задания в секундах. Учитывается результат одной попытки.

Для определения общей физической подготовки были взяты следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места. Измеряется расстояние в сантиметрах.
2. Бег 5 метров. Оценивается время выполнения задания в секундах. Бегут три попытки и лучший результат оставляют.

Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов математической статистики, изложенных в соответствующих руководствах

(Л.П.Канакова, О.И.Загrevский, 2003 и др.).

ВЫВОДЫ:

1. Анализ литературных источников и имеющихся данных , показал

—на этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с детьми дошкольного возраста является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений; в этом возрасте большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижение высоких спортивных результатов; благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений

—наклонов, равновесий, прыжков, волн;

При осуществлении целенаправленного развития и совершенствования координационных

способностей юные спортсменки значительно быстрее и рационально овладевают различными двигательными действиями.

2. На основе результатов предварительного исследования было выявлено:

—уровень развития двигательных качеств оказался незначительным во всех показателях, оценивающих координационных способностей и гибкость ребёнка на этапе предварительной подготовки.

—по показателям общей двигательной подготовленности наблюдается

Уровень выше среднего только в скоростно

-силовых способностях.

3. В начале исследования была выявлена слабая обратная

Пропорционально взаимосвязь между гибкостью и координацией движений, а между общей двигательной подготовленностью и координацией движений взаимосвязь оказалась выше среднего.

4. Комплексный набор средств, методов и методических приёмов, направленный на развитие гибкости и координации движений в процессе педагогического эксперимента позволил достоверно повысить уровень

двигательной подготовленности детей. Достоверный прирост результатов наблюдается при развитии гибкости, координации движений, в силовой подготовленности. И в скоростно-силовой подготовленности достоверных сдвигов не наблюдается.

ЛИТЕРАТУРА

1.
Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-товпо спец. 03.03. –М., 1990.
2.
Боброва Г.А. Искусство границ. –Ленинград, 1986.
3.
Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. –М., 1974.
4.
Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. –М., 1978.
5.
Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. –М., 185.
6.
Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. –М., 1976.
7.
Зациорский В.М. спортивная метрология учеб. для ин-ов физ. куль.-М., 1982.
8.
Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного Анализатора детей.-М., 1976.
9.
Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык. - вып.1, 1986.
10.
Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М., 1967.
11.
Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии.