

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Хореография как средство развития координационных способностей у
девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Зубковская Анастасия Дмитриевна,
обучающаяся группы БФ-42
очного отделения

дата А.Д. Зубковская

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

Научный руководитель:
Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

дата В.Г. Куликов

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Характеристика художественной гимнастики.....	6
1.2. Характеристика координационных способностей.....	8
1.3. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	11
1.4. Возрастные особенности развития девочек 10-12 лет на занятиях художественной гимнастикой	21
1.5. Хореография как средство развития координационных способностей.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	26
2.1. Средства развития координационных способностей.....	26
2.2. Методы и методические приемы развития координационных способностей	30
2.3. Организация исследования.....	34
2.4. Методы исследования.....	34
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для занятий многочисленными видами спорта бесспорна значимость координационных способностей. Такое понятие как «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость». Под координационными способностями следует понимать, что это способность целесообразно строить целостные двигательные акты, а также, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в наибольшей степени совпадают, но в свою очередь имеют и свою специфику. Главную роль в трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы [21,25].

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей степени требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний, например в таких как, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и др. От этой способности значительно зависит прогресс также и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий [20,45].

Достаточно неплохо развитые координационные способности являются нужными предпосылками для благоприятного обучения физическим упражнениям. Они оказывают влияние на темп, вид и способ овладения спортивной техники, как и на ее последующую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности направлены преимущественно к плотности и вариативности процессов управления движениями, к повышению двигательного опыта. Координационные способности предоставляют экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так

как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и приемлемое использование соответственных фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил [2,3].

При воспитании координационных способностей важно постоянное пополнение двигательного опыта, освоения новых движений, новых действий и всё это приводит к расширению функциональных возможностей.

Развитие координационных способностей требует систематичности.

Различные варианты упражнений, требуемые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности [24].

Следовательно, совершенствование координационных способностей не считая физических качеств является актуальной задачей процесса воспитания.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток 10-12 лет.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования – обосновать эффективность использования хореографии, как средства развития координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой.
2. Определить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.

3. Экспериментальной доказать эффективность хореографии, как средства развития координационных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Структура выпускной квалификационной работы. ВКР изложена на 56 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 45 источников и приложений. Текст ВКР снабжён 1 таблицей и 4 рисунками.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика художественной гимнастики

Художественная гимнастика это исключительно женский вид спорта. Она также является олимпийским видом спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и отчетливости исполнения сложных движений телом в сочетании с предметами под музыку.

Художественная гимнастика является одним из самых молодых видов спорта. Девочки начинают заниматься гимнастикой с 4-5 лет, а уже в 16-17 лет многие заканчивают свою спортивную карьеру.

Художественная гимнастика является ациклическим, сложно-координированным видом спорта [45].

Трудность структуры двигательных действий выполняемых гимнастками создает необходимость запоминать достаточно большой объем свободных (независимых) между собой движений. Это запрашивает требования к памяти гимнасток, а так же к другим качествам, таким как исполнительность, ясность зрительных представлений, правильность воспроизведения движения. Особенностью в развитии двигательных качеств гимнасток является взаимозависимость прироста отдельных качеств. Проявляется это в том, что направленное воздействие на одно из двигательных качеств подталкивает на развитие остальных.

В художественной гимнастике одной из важных проблем у спортсменок является освоение движений в обе стороны, с левой и правой ноги и в овладении предметами правой и левой рукой. Вследствие этого необходимо принимать во внимание, что отсутствие симметрии хорошо поддается коррекции в 7-9 летнем возрасте.

Художественная гимнастика совершенствуется согласно с общими закономерностями, характерными спорту по большому счёту [20]. Спортивный профессионализм у гимнасток сочетается из последующих компонентов: трудности программы, композиции исполнения и качества исполнения.

Трудность – это общая техническая ценность комбинаций, которая определяется сложностью элементов, их количеством, а также сложностью соединений.

Композиция – это порядок распределения гимнастических элементов в комбинации в пространстве и времени.

Исполнение – это осуществление первого и второго компонентов в своеобразной гимнастической форме.

В течение развития спортивного мастерства гимнасток обращение на отдельные компоненты были не равносильны. Значительное внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это весьма часто от требований наиболее важного управляющего компонента в различных олимпийских циклах – правил соревнований. При всём этом в художественной гимнастике должна пребывать гармония между трудностью, исполнением и композицией [35].

Значительное требование, представляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основании личностного восприятия музыки, яркости и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Далеко не маловажную роль в поисках форм соревновательных программ играет музыка. Характер и воодушевлённое содержание музыкального произведения должны соответствовать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим,

выразительным, возрастным). Чем выше мастерство, музыкальность, культура передвижений гимнастки, тем больше ее возможности.

Художественная гимнастика представляет собой как индивидуальные, так и групповые упражнения. Программа индивидуальных упражнений гимнастки, как правило, состоит из 4 упражнений, с использованием 4 из 5 предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента). В групповых упражнениях гимнастики используют 5 предметов, но они не должны быть обязательно одинаковые. Гимнастки соревнуются в двух видах программы. От этого программа становится намного зрелищнее и сложнее. На спортсменках, выступающих в групповых упражнениях, лежит большая ответственность, так как они отвечают не только перед собой, но и перед всей командой. Судьи во время оценки групповых упражнений оценивают не только трудность и точность выполнения, но и синхронность. Гимнастки, выступающие в групповых упражнениях должны иметь схожий вид, а добиваются этого они с помощью купальников, прически и макияжа [20].

1.2. Характеристика координационных способностей

Координационные способности – это комплекс двигательных способностей, устанавливающий быстроту освоения последних движений, а также вдобавок умения соответствующе перестраивать двигательную деятельность при случайных ситуациях.

Проявление координационных способностей обуславливается от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к определённому анализу движений;
- 2) функционирования анализаторов и в особенности двигательного;
- 3) трудности двигательного задания;

- 4) степени развития иных физических способностей, например таких как, скоростные способности, гибкость;
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) всеобщей подготовленности занимающихся, например, запаса различных двигательных умений и навыков [23,24].

Преимущественно признанными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей полагается:

1. Время освоения малоизвестного движения или какой-либо комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.
2. Время, требуемое для «перестройки» двигательной деятельности соответственно с изменившейся ситуацией.
3. Биомеханическая затруднительность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).
4. Точность выполнения двигательных действий по ведущим характеристикам техники, таких как, динамических, временных, пространственных.
5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
6. Экономичность двигательной деятельности, взаимосвязанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений.

Различные выражения координационных способностей имеют индивидуальную возрастную динамику биологического развития. В подростковом возрасте координационные возможности значительно ухудшаются. А в юношеском возрасте они вновь улучшаются, но в дальнейшем – сначала стабилизируются, а с 40–50 лет – ухудшаться [8,17].

В степени развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, талантливые дети фактически не сдаются взрослым людям.

Возрастной период с 6–7 до 10–12 лет является в наибольшей степени благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [1, 5,16].

Основными составляющими координационных способностей являются: правильность, быстрота, рациональность, находчивость. Они вдобавок имеют качественные и количественные характеристики [30, 40]. Такого рода как: адекватность и своевременность, целеустремленность и точность, скорость, экономичность, стабильность, быстрота реагирования, ориентация в пространстве, соединение отдельных частей в целое движение. Все вышеперечисленные критерии сами по себе, преимущественно друг от друга, встречаются периодически. По большей части они находятся в разных системах взаимоотношений с целым рядом других. Они индивидуально проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разнообразных сочетаниях друг с другом.

Связывая целый ряд способностей, характеризующийся к координации движений, можно разделить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [2, 7].

Координационные способности, относящиеся к первой группе, обуславливаются от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, принадлежащие ко второй группе, зависят от способности удерживать стабильное положение тела, т.е.

равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, касающиеся третьей группы, можно распределить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Тоническая напряженность характеризуется чрезмерным напряжением мышц, гарантирующих поддержание позы [28]. Координационная напряженность проявляется в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, чрезмерным включением в действие различных мышечных групп .

Проявление координационных способностей обуславливается от ряда факторов, а именно: 1) способности человека к определённому анализу движений; 2) деятельности анализаторов и главным образом двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростных способностей, динамической силы, гибкости и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, отличающиеся точностью управления силовыми, пространственными, временными параметрами имеют выраженные особенности [15,21].

1.3. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование [33]. Вместе с тем, младший школьный возраст

наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем [3].

В 10-12 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально [22,29].

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится

более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы [9, 36].

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов. Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении [44].

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста [37].

Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста,

но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [4, 5].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [40].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца

увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [18,30].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста [16].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела

детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях [13,14].

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [32].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно

позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой [15].

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы [11,12].

К 10-12 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей

интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание [2,3].

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти [43].

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [1, 4].

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [39].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются.

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества [1,7]. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием [19].

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [22, 31, 32].

1.4. Возрастные особенности развития девочек 10-12 лет на занятиях художественной гимнастикой

Возраст 10-12 лет – это возраст насыщенного роста всех функций и систем организма детей. Позвоночный столб имеет такие отличительные особенности как, большая гибкость и неустойчивость изгибов. Суставно-связочный аппарат довольно-таки эластичен и не слишком прочен. Значительно формируется мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы совершенствуются быстрее мелких, тонус сгибателей господствует над тонусом разгибателей, осложнены мелкие и точные движения. Замечается большая двигательная активность, значительно развивается мышечная система. Продолжительность динамического внимания, сосредоточенности и духовной работоспособности возрастает до 30 минут. Нужно по большей части уделять внимание формированию правильной осанки. Нагрузки должны быть незначительного объёма и средней интенсивности [26].

Развитие в младшем школьном возрасте идёт более или менее равномерно, с течением времени должны повышаться требования. Осуществляется изменение двигательных функций. По многим параметрам она достигает высокого уровня, поэтому создаются условия для энергичного развития физических качеств таких как, ловкости, гибкости, быстроты.

Следует эффективно использовать этот период для обучения новым движениям, отработке уже ранее приобретённых умений.

1.5. Хореография как средство развития координационных способностей

Под координацией движений понимается согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека. Доказано, что это качество у каждого человека при рождении уже заложено, но его необходимо развивать. Наибольшего эффекта можно достичь в том случае, если развивать координацию с 6-10 лет. В этот период ребенок развивается, учится ловкости, скорости, точности, координируя в играх и упражнениях свои движения.

Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве по направлению, форме, амплитуде, расстояния), пространственно - временную (скорость, ускорение), динамическую (мышление, усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

- Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;

- Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [2].

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, на занятиях с детьми младшего школьного возраста приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений [2].

Лучшим средством развития координации является хореография. «Танец - это, прежде всего движения, которые в полной мере заменяют спортивные тренировки. Как любая сильная физическая нагрузка, они положительно сказываются на здоровье, особенно детей школьного возраста, вынужденных большую часть своего времени проводить сидя.

Систематические хореографические занятия в младшем школьном возрасте дают легкую красивую походку, правильную осанку, которая остается на всю жизнь. Но это еще не все. Уроки танцев оказывают и психотерапевтическое действие, помогают решать и психологические проблемы. В последние годы актуальным средством коррекции является

музыкотерапия. Огромная сила воздействия музыки на человека всегда поражала величайших мыслителей мира, поэтов, художников, писателей и композиторов. Влияние музыки испытывается и оценивается в той или иной мере каждым из нас в виде стимулирующего, раздражающего или успокаивающего воздействия. Легкость, с которой она вторгается в душевный мир человека, перестраивает мысли и чувства, формирует нравственный облик. Именно поэтому музыка уже давно включена в качестве обязательного предмета в систему обучения и воспитания детей разного возраста.

Следует тщательно подбирать музыку для занятий, учитывая особенности детей. Так, для гиперактивных рекомендуются медленные мелодии и плавные движения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения [7, 16, 17].

Хореография - это лучший способ выплеснуть все свои эмоции и разумно потратить свою энергию. Еще один огромный плюс для родителей - после занятия ребенок будет чувствовать приятную усталость и ему не захочется тратить свои силы на пустые дела. В итоге, ребёнок доволен, а родители спокойны.

Также танец - это способ выражения личных чувств и переживаний, и он особенно полезен людям, испытывающим трудности в общении, в налаживании контактов. Именно этот вид искусства поможет развить навыки общения, правильно построить партнерские отношения. В танце, при заданном ритме, ребенок учится чувствовать свое тело и осознанно управлять им, контролируя свои движения. Эти навыки сохраняются долго, а способность управлять своими действиями переносится и в другие сферы деятельности [7].

Таким образом, занятия хореографией очень полезны для детей, которые по различным причинам трудно адаптируются к школе, а их в

последнее время становится все больше и больше. Такой ребенок нуждается, прежде всего, в психологической поддержке. Танец дает ему возможность творческого самовыражения, способствует самоутверждению, снятию психологических зажимов и повышает эмоциональную стабильность.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

2.1. Средства развития координационных способностей

Характерной чертой детского организма является то, что в течение роста, развития строения и функции всех органов и систем постоянно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, вследствие чего они способны выполнять движения по наибольшей амплитуде. Тем не менее, движения для развития гибкости дети совершают соответственно с мышечной силой. Чрезмерная растянутость мышц и связок может являться причиной их ослабления, как и к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, преимущественно статической (статическая сила – нет движений), имеет наибольшее значение для формирования правильной осанки, которая в данном возрасте не устойчива [43, 44].

Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15–16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14–16 годам.

Организм детей имеет отличительную особенность, он обладает небольшой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения,

вследствие этого дети быстро утомляются. Таким образом, у детей данного возраста требуется одинаково развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности нужно стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ и развитие всех систем и органов.

Детям 10-12 лет предоставляются ниженазванные упражнения основной гимнастики, а именно: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, бросание и ловля мячей, упражнения в равновесии, также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках [22, 29]. При обучении детей данного возраста следует пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить общедоступные упражнения немногословно, незамудрёно и отчётливо. Объяснение должно быть сведено к названию определённых и чётких действий, указыванию на то, как их нужно выполнять, показ следует сопровождать фигуральным и ярким рассказом, делая акцент на тех действиях, которые гарантируют выполнение изучаемого упражнения. Дети 7-9 лет склонны к подражанию, в связи с этим, обучая их рационально пользоваться методом имитации.

Усваиваемые упражнения детьми должны быть разборчивыми и простыми. Упражнения не должны быть затянувшимися, нужны небольшие паузы для отдыха, потому как дети склонны быстро уставать. Чем сложнее по координации упражнение, тем определённое выражено процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для скорейшего становления двигательных навыков, следует изучаемое упражнение повторять 6–8 раз в каждом занятии в сравнительно неизменяемых условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2–3 раза в одном подходе [26, 37].

Дети младшего школьного возраста очень любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе разнообразные двигательные действия. Вследствие чего рекомендуется существенное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и также упражнения содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений позволительно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя их порядок расположения снарядов, их вес и высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов [1, 8].

Преимущественно широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно с этим охватывающие основные группы мышц. Это физические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами), сравнительно простые и довольно таки сложные, выполняемые в переменных условиях, при разнообразных положениях тела или его частей. В различные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, предоставляющие управление и регуляцию двигательных действий. Это

упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [19].

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную активность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений создаются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяются две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие усвоению новых форм движений того или иного спорта;

б) развивающие, направленные напрямую на воспитание координационных способностей, проявляющихся в определённых видах спорта [6].

Упражнения, сконцентрированные на развитие координационных способностей, продуктивны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, так как двигательное действие, освоенное до навыка, теряет свою ценность и не стимулирует последующее развитие координационных способностей.

Выполнения упражнений на развитие координационных способностей целесообразно выполнять в первой половине основной части занятия.

2.2. Методы и методические приемы развития координационных способностей

При воспитании координационных способностей используют последующие основополагающие методические подходы:

1. Обучение новым всевозможным движениям с поэтапным увеличением их координационной сложности. Данный подход довольно-таки широко используют в базовом физическом воспитании, ровно как и на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, у занимающихся не только пополняется их двигательный опыт, но и в частности развиваются способности образовывать новейшие формы координации движений [25]. Прекращение обучения новым различным движениям, несомненно, снизит способность к их освоению и таким образом замедлит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности изменить двигательную деятельность в условиях непредвиденно изменившейся обстановки. Этот методический подход равным образом находит немалое применение в базовом физическом воспитании, как и в игровых видах спорта и единоборства.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений исходя из совершенствования двигательных ощущений и восприятий. Этот методический прием хорошо используется в ряде различных видов спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нецелесообразной мышечной напряженности. Преизбыточная напряженность мышц (недостаточное расслабление в моменты выполнения упражнения) вызывает обусловленную дискоординацию движений, что может привести к снижению проявления

силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [25,34].

Мышечная напряженность проявляется в двух формах:

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Данный вид напряженности часто возникает при немалом мышечном утомлении в частности, может быть стойким. Для ее снятия рационально использовать:

- упражнения в растягивании, большей частью динамического характера;
- всевозможные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;
- плавание;
- массаж;
- сауна;
- тепловые процедуры [18].

2. Координационная напряженность (недостаточное расслабление мышц, в процессе работы или их продолжительный переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности желательно находить применение нижеперечисленных приёмов:

1) у занимающихся в процессе физического воспитания требуется сформировать и постепенно обновить осознанную установку на расслабление в необходимые моменты. Собственно говоря, расслабляющие факторы должны войти в структуру во всём объёме изучаемых движений и этому нужно специальное обучение. Это во многом предупреждает появление чрезмерной напряженности;

2) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, так чтобы у занимающихся выработать отчётливое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому

способствуют упражнения такого рода, как сочетание расслабления одних групп мышц с напряжением других; наблюдаемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на глубокое расслабление и др. [11, 44].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте обычно используются последующие приемы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

При разучивании новых в достаточной степени трудных двигательных действий используют стандартно-повторный метод, потому как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение [19]. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых пара метров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы);
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: сидя, стоя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега);
- выполнение освоенных двигательных реакций после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии); [3].

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды например, бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности, преодоление произвольными способами полосы препятствий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями, а соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [31,35].

2.3. Организация исследования

Данное исследование было проведено в (МЕСТО). Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по февраль 2018 года.

В установленном эксперименте принимали участие гимнастки двух групп: по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах, одного уровня подготовленности. Все участницы данного исследования первоначально прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 120 минут.

Педагогическое исследование проводилось в II этапа.

На I этапе (сентябрь 2017 года) изучалась научно-методическая литература по установленной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня развития координационных способностей, в свою очередь были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

На II этапе (январь-февраль 2018 года) в обеих группах проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы были включены занятия хореографией. Было проведено итоговое тестирование уровня координационных способностей.

2.4. Методы исследования

Для решения поставленных задач были задействованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;

- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по основам теории и методики физического воспитания, физиологии, спортивной и художественной гимнастики, хореографии. Анализ литературных источников передал, что на сегодняшний день существует огромное количество методик по развитию координационных способностей.

Педагогическое наблюдение предоставило выявить положительное отношение учащихся к введению комплексов физических упражнений во время тренировочного процесса, оценивать состояние учащихся во время занятия.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 по февраль 2018 года с целью определить эффективность влияния хореографии на развитие координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В экспериментальной и контрольной группах уроки имели:

Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

Длительность одного занятия – 120 минут;

Частота тренировки - 3 раза в неделю;

На основе анализа литературы были разработан комплекс упражнений, который использовался на протяжении 6 месяцев.

1. Музыкальные разминки

- шаг польки и беговые упражнения
- вальсовый шаг и упражнения на гибкость

2. Согласование рук и ног

- стойка на носках, руки перед собой, глаза закрыты, правая рука показывает «класс», левая «фигушку» смена форм рук (20 раз)

- стойка на одной ноге, руки перед собой, на правой руке соприкасаются большой и указательный палец, на левой - большой и мизинец, одновременно на двух руках начинаем соединять большой с остальными пальцами.

3. На ориентацию в пространстве

- 2 прыжка «жете» и поворот в зацеп (повторить на обе ноги)

- переворот, переворот, поворот в атетюд, переворот, прыжок «жете прогнувшись»

- смена последовательности элементов в программе (прогон в правильной последовательности, затем в обратной)

4. На владение телом в пространстве

- связки движений тела из эстетической Гимнастики (волна с расслаблением, круговое движение, взмах) все в обе стороны

Комплекс упражнений выполнялся вначале основной части тренировки и включал в себя хореографические упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в условиях спортивного зала.

Для определения уровня координационных способностей применялись следующие тесты:

1) Тест «Ласточка» выполнялся следующим образом:

И.П. – основная стойка. Выполняется шаг на правую/левую ногу вперед, руки в стороны. Затем поднимаем одну ногу на 90 градусов, туловище горизонтально полу. После того как гимнастка поднимается на полупалец, засекается время. Она должна как можно дольше сохранять

неподвижное положение. Как только она опустилась на всю стопу или приставила ногу, секундомер останавливается.

2) Тест «Подъем»

И.П. – основная стойка. Гимнастка должна выполнить поднять одну вверх, затем подниматься и опускаться на носке. В протокол заносится количество подъемов. Тест прекращается после потери равновесия.

3) Тест «Повороты»

И.П. – основная стойка. Гимнастка должна выполнять повороты на 360 градусов вокруг себя. В протокол заносится количество поворотов. Испытание прекращается после потери равновесия или паузы между поворотами свыше 1 секунды.

4) Тест «Вращение»

И.П. – основная стойка. Гимнастка должна выполнять повороты вокруг себя без потери равновесия. В протокол заносится время, в течение которого гимнастка занимала устойчивое положение. Тест прекращается после потери равновесия.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

ГЛАВА 3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего эксперимента было повышение уровня развития координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с использованием хореографии.

Контроль физической подготовленности проводится в целях объективной количественной оценки координационных способностей. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей занимающихся.

В начале и конце эксперимента было проведено тестирование для оценки развития координационных способностей у контрольной и экспериментальной группы. Протоколы исходного тестирования представлены в приложении 1, 2, 3, 4.

Оценивая полученные данные развития координационных способностей экспериментальной и контрольной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	сентябрь	февраль	сентябрь	февраль
Ласточка, с.	15±0,74	16±0,74	15±0,62	*18±0,74
Подъем, кол-во	13±0,62	15±0,62	14±0,87	*17±0,74*
Повороты, кол-во	14±1,12	16±1,12	15±0,99	18±1,36
Вращение, с.	17±0,99	18±0,99	17±0,87	**22±0,87**

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

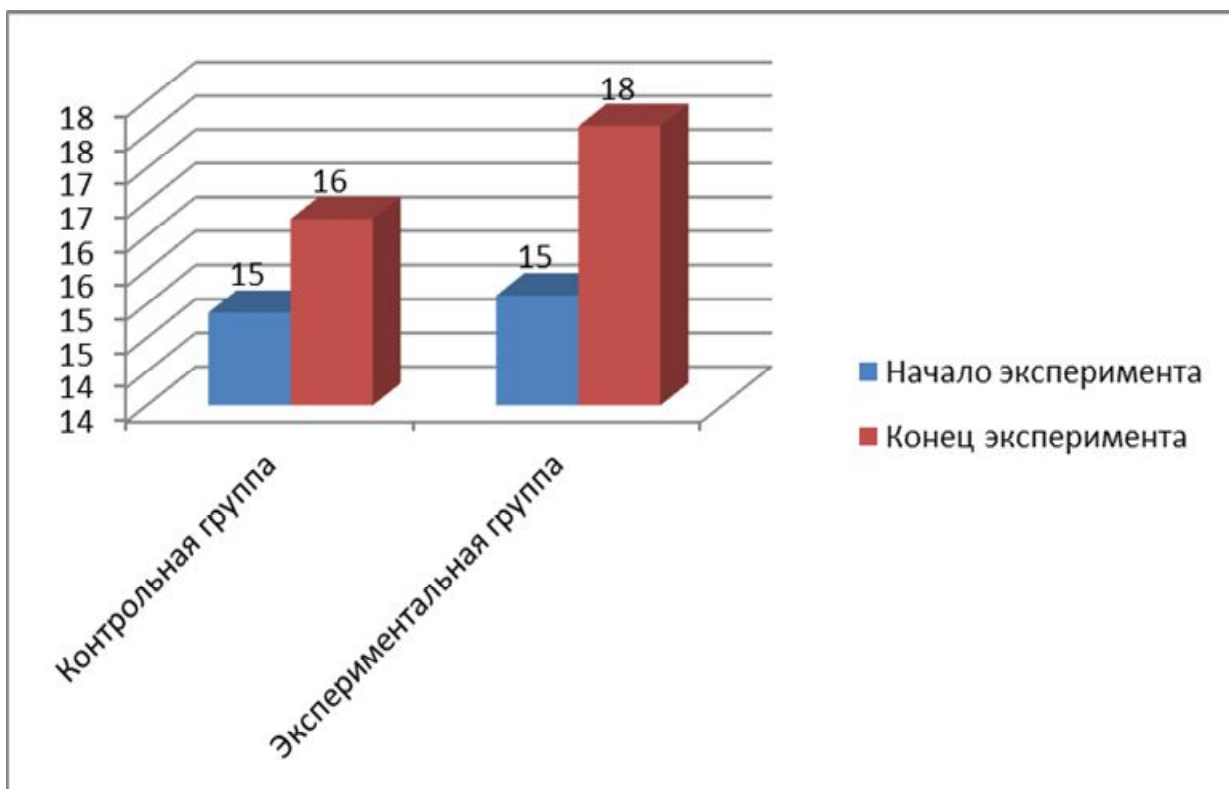


Рисунок 1. Прирост показателей координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Ласточка».

1. В тесте «Ласточка»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $15 \pm 0,74$ с., а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $16 \pm 0,74$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $15 \pm 0,62$ с, а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $18 \pm 0,74$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 17%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

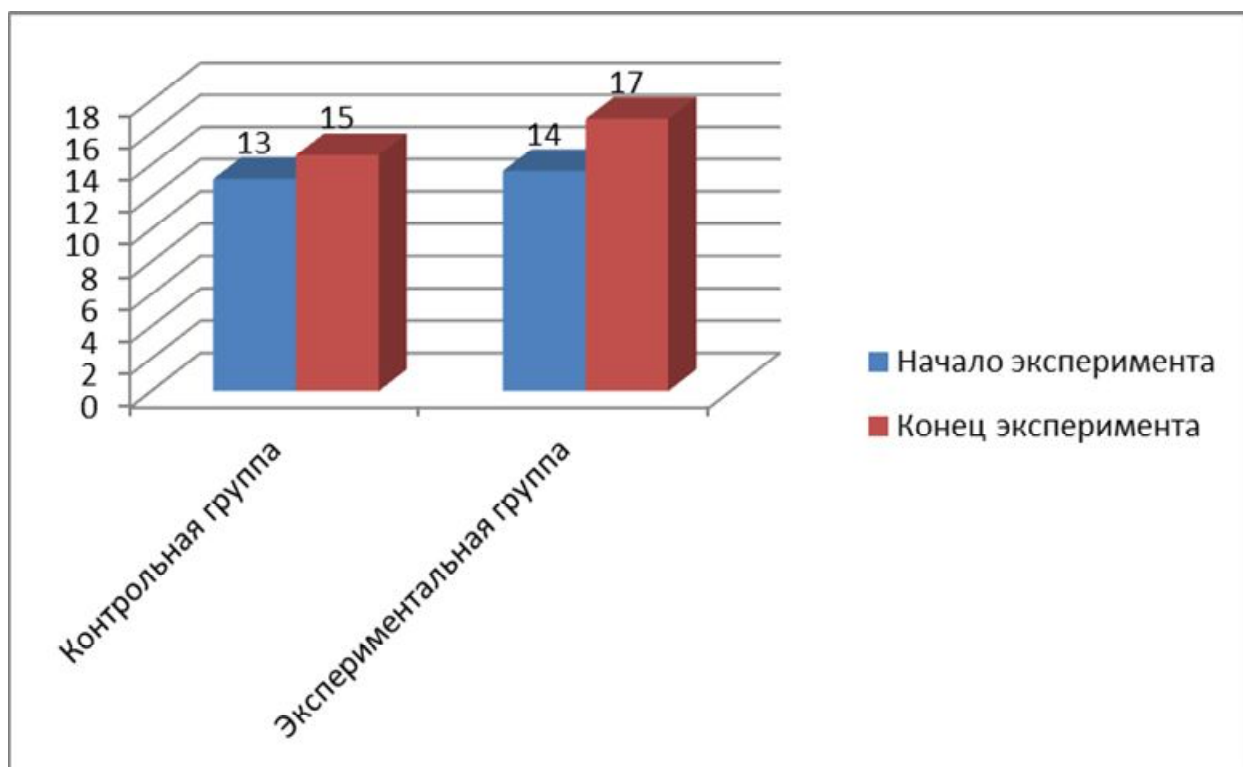


Рисунок 2. Прирост показателей координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Подъем».

2. В тесте «Подъем»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $13 \pm 0,62$ повторениям, а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $15 \pm 0,62$ повторений. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 11%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $14 \pm 0,87$ повторениям, а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $17 \pm 0,74$ повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 24%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

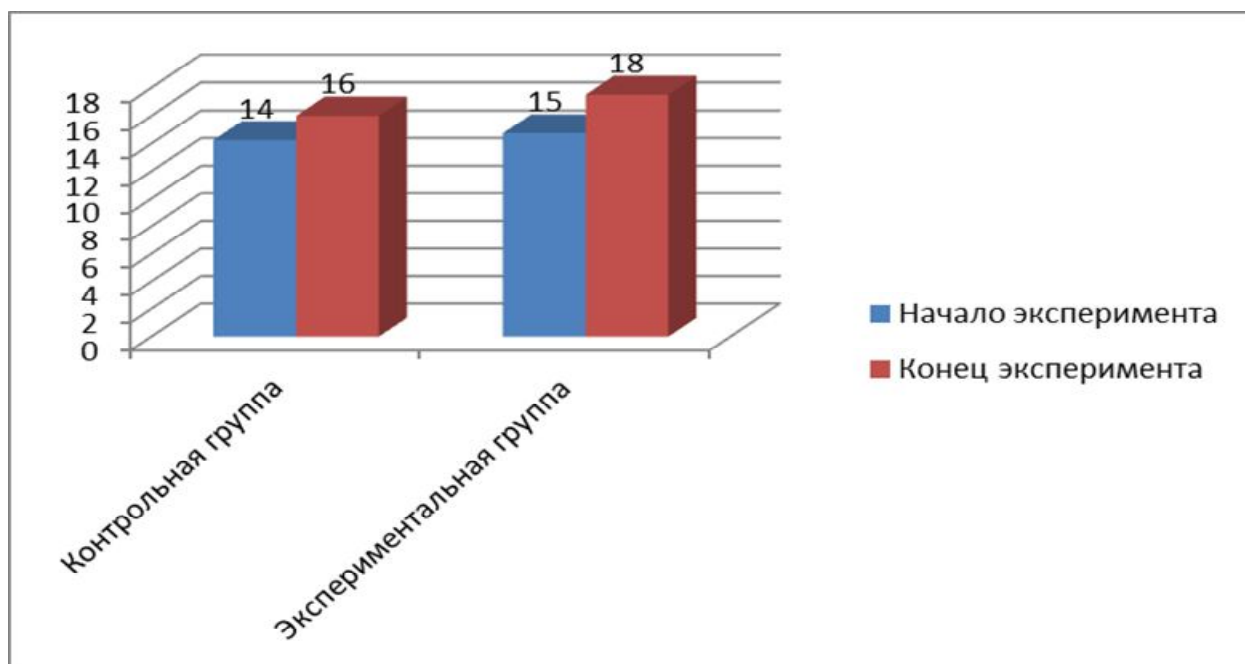


Рисунок 3. Прирост показателей координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Повороты».

3. В тесте «Повороты»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $14 \pm 1,12$ повторениям, а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $16 \pm 1,12$ повторений. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 12%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $15 \pm 0,99$ повторениям, а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $18 \pm 1,36$ повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 19%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в контрольной группе. Выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

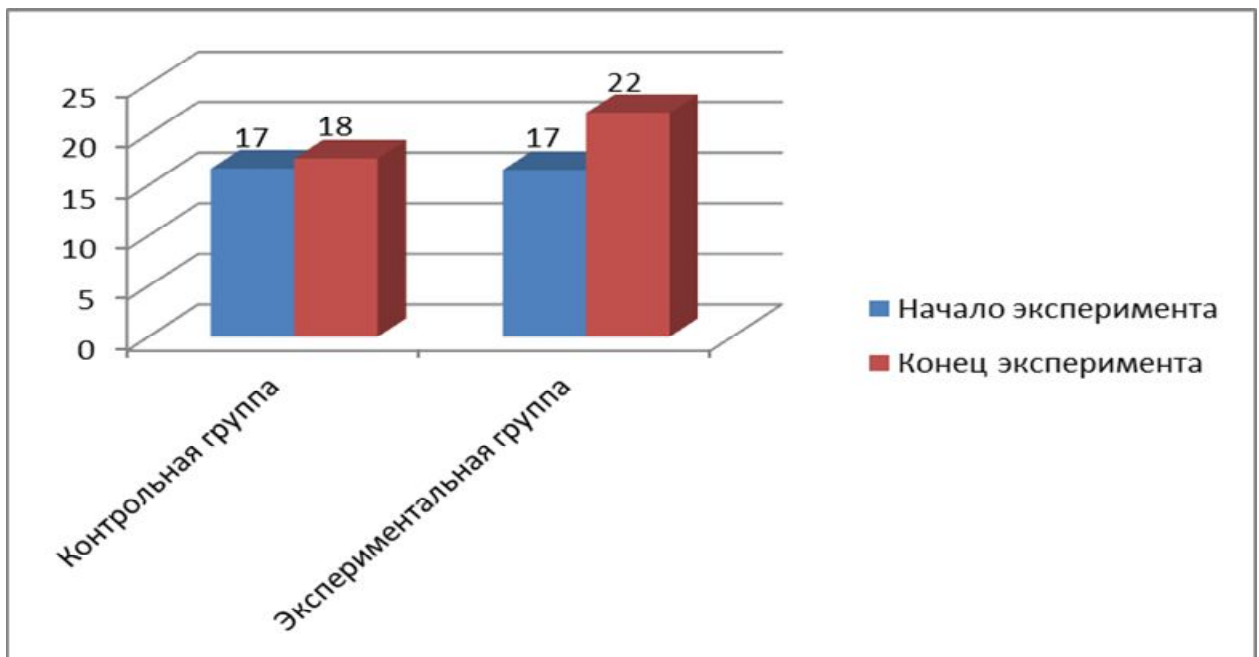


Рисунок 4. Прирост показателей координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Вращение».

4. В тесте «Вращение»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $17 \pm 0,99$ с., а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $18 \pm 0,99$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 6%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $17 \pm 0,87$ с., а в конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $22 \pm 0,87$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 34%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в контрольной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие

показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Оценивая полученные данные в контрольной группе по развитию координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, выявлено недостоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию координационных способностей у девочек 10-12, занимающихся художественной гимнастикой, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах, кроме теста «Повороты».

Достоверность различий конечных результатов контрольной и экспериментальной группы отсутствует в тесте: «Ласточка» и «Повороты», но наблюдается тенденция к их росту.

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию координационных способностей у 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели гимнасток экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координационные способности, бесспорно, имеют большую значимость в большинстве видах спорта. Особенно немало важны они в художественной гимнастике. Так как в этом виде спорта постоянно преобразовываются и усложняются формы движений и обновляются программы соревнований.

Координационные способности, во-первых, это способность строить целостные двигательные акты, а помимо этого они могут преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, меняющимся условиям. Развитие координационных способностей требует систематичности.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы

1. В процессе исследования были выявлены особенности развития координационных способностей на занятиях художественной гимнастикой у девочек 10-12 лет. Данный возраст является благоприятным для развития координационных способностей, так как он в наибольшей степени имеет организованную двигательную активность. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения для увеличения точности, для сохранения устойчивости.

2. Средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и также упражнения содержащие элементы новизны. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте обычно используются такие методы как: повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод, который может выполняться в каких либо определенных

условиях, либо в ограниченное время или определенными двигательными действиями.

3. Доказана эффективность использования хореографии, как средства развития координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у гимнасток 10-12 лет почти по всем показателям.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что использование хореографии, как средства развития координационных способностей, оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 223 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
3. Благуш, П. К. Теории тестирования двигательных способностей./ Перевод с чешского [Текст] / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
4. Блинов, Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике [Текст] / Н. Г. Блинов, Л. Н. Игишева. – М. : Физкультура и спорт, 2000.
5. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физическая культура и спорт, 2005.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – Физкультура и спорт, 1986. – 56-78 с.
8. Гужаловский. А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 186 с.
9. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Сост. Н. А. Ноткина. – СПб. : Образование, 2003.
10. Дьячков В.М. физическая подготовка спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 193 с.

11. Задачи по психологии спорта: Пособие для студентов ГЦОЛИФКа/ Под ред [Текст] / О. А. Черниковой, Л. Н. Далининой, В. В. Медведева, Ю. Я. Рыжонкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 174 с.
12. Захаров, Е. Е. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е. Е. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
13. Зотов, Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе [Текст] / Ю. И. Зотов. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
14. Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст] / Е. П. Ильин. – Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., 2006.
15. Карпеев, А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей [Текст] / А. Г. Карпеев. – Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. – Омск, 2002. – 24–32 с.
16. Косов, А. И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А. И. Косов. – (методические разработки). – М., 2009.
17. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008.
18. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений [Текст] / Н. К. Коробейников, И. Г. Михеев, А. Е. Николенко. – М. : Высшая школа, 2009. – 74–75 с.
19. Кретти, Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Дж. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 194 с.
20. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М. : Физкультура и спорт, 2011. – 231с.

21. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2003. – №8. – 44–46 с.
22. Лях, В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2004. – №1. – 48–50 с.
23. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе [Текст] / В. И. Лях. – 2007. – № 5. – 25–28 с.
24. Лях, В. И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2007. – №7. – 28–30 с.
25. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 2001.
26. Лях, В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2000. – №3. – 15–18 с.
27. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2001. – №11. – 17–20 с.
28. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2005. – №11.
29. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс / Перевод с немецкого [Текст] / Э. Майнберг. – М. : Аспект – пресс, 1995. – 318 с.

30. Майорова, Л. Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет [Текст] / Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопина, – Под ред. В.И. Усакова. – Красноярск, 2006.
31. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физкультура и спорт, 1999 – 165 с.
32. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001.
33. Медведев, И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие [Текст] / И. А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000. – 124 с.
34. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 140–155 с.
35. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания / А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 354 с.
36. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.
37. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под об. Ред [Текст] / М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
38. Рубин, В. А. Разделы теории и методики физического воспитания и спорта / В. А. Рубин – М. : Физическая культура. 2006. – 112 с.
39. Тер-Ованесян, А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание [Текст] / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.
40. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ [Текст] / – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 104-109 с.

41. Управление физкультурным движением / Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под об. ред. В. В. Ивонина и К. А. Кулинковича. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 287 с.

42. Физическая культура: Практическое пособие [Текст] / – М. : Высшая школа, 2011. – 383 с.

43. Холодов, Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / Ж. Холодов. – М.: Академия, 2010. – 144 с.

44. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Уч. Заведений. / 2-е изд., испр. И доп [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский Центр «Академия», 2009. – 480 с.

45. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Лисицкой. Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

Ласточка, с.	Подъем, кол-во	Повороты, кол-во	Вращение, с.
12	15	12	18
15	10	15	16
16	11	16	15
18	12	20	14
15	13	11	13
15	14	12	21
12	15	16	18
16	15	12	18

Приложение 2.

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

Ласточка, с.	Подъем, кол-во	Повороты, кол-во	Вращение, с.
13	16	14	19
16	12	16	17
18	13	17	16
19	13	22	15
16	15	13	14
17	15	14	22
14	16	17	19
17	17	15	19

Приложение 3.

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимент

Ласточка, с.	Подъем, кол-во	Повороты, кол-во	Вращение, с.
13	14	13	18
16	12	16	18
18	12	17	15
18	11	19	13
14	13	15	14
14	15	15	19
13	14	12	20
15	18	11	15

Приложение 4.

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

Ласточка, с.	Подъем, кол-во	Повороты, кол-во	Вращение, с.
16	16	15	23
18	15	19	23
20	15	18	20
21	16	25	19
16	16	16	21
17	18	18	26
15	18	15	25
18	21	14	20