(cc) BY

Меженин Михаил Михайлович
учитель
Цуман Ирина Владимировна
учитель
МБОУ «СОШ №18»
г. Белгород, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы использования системы комплексных упражнений как средства развития функции равновесия у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.*

Ключевые слова*: развитие функции равновесия, совершенствование афферентных систем, уроки физической культуры.*

Школьники активно принимают участие во Всероссийских предметных олимпиадах, в том числе и по физической культуре. С каждым годом система испытаний на олимпиадах усложняется. Наиболее проблемным становится исполнение гимнастических комбинаций на сохранение равновесия. Это послужило предпосылкой для изучения уровня развития функции равновесия у детей младшего школьного возраста. Занятия физической культурой, в частности уроки гимнастики, предъявляют к функциям равновесия большие требования, а к учащимся, развития их физических качеств. Одним из качеств, играющих большую роль в развитии физической подготовленности, выделяют равновесие (динамическое, смешанное, статическое). Большинство трудности равновесия должны выполняться не как отдельный элемент, а в связке из 2 и 3 элементов равновесия, поворотов, прыжков, танцевальных шагов и акробатики, что представляет высокий уровень требований к развитию функции равновесия у учащихся. Равновесие является одной из сложных функций организма. В реакциях поддержания равновесия, рефлекторно взаимодействуя, принимает участие ряд анализаторов (зрительный, двигательный, кожный, и вестибулярный).

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

У детей младшего школьного возраста недостаточно развито равновесие. Вследствие этого невозможно выполнение новых сложных элементов. Возраст 7–10 лет является сенситивным периодом в развитии физического качества равновесия. Поэтому актуальнее становится тема развития равновесия у детей. В методической литературе для учителей физической культуры мало внимания уделяется вопросам, связанным с развитием и совершенствованием функции равновесия. Авторы большинства методических пособий предлагают однотипную последовательность при обучении упражнениям в равновесии (пол, скамейка, бревно и т. д.). Таким образом, методическая литература не дает ответа на вопрос, какие конкретно методические приемы и средства являются наиболее эффективными при обучении школьников в равновесии. Большинство исследователей придерживаются старых традиционных средств, полагая, что функцию равновесия можно совершенствовать только с помощью специальных упражнений в равновесии. Таким образом, обнаруживается противоречие между необходимостью развития функции равновесия и недостаточной проработкой процесса в условиях традиционного обучения.

Педагогическая идея опыта. Развитие равновесия на уроках физической культуры положительно влияет на техническую подготовленность детей младшего школьного возраста. Педагогическая идея опыта заключается в применении методики, разработанной на основе комплексного использования средств развития функции равновесия. Внедрение методики осуществлялось на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста и во внеурочной деятельности (занятия с одаренными детьми, подготовка к олимпиаде, спортивным соревнованиям). Для проведения опыта была использована параллель 2-х классов. Занятия в классах проводились по утвержденному расписанию – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Методика заключается в комплексном использовании средств для развития функции равновесия. Равновесие необходимо не только развивать и совершенствовать с помощью специальных упражнений в равновесии, но и работа должна быть направлена на совершенствование

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

афферентных систем (мышечного, зрительной ориентации, вестибулярного анализатора).

Цель эксперимента – разработать и экспериментально проверить методику развития равновесия у детей младшего школьного возраста.

Задачи эксперимента. Разработать контрольные упражнения для определения развития равновесия и упражнения для контроля уровня технической подготовленности учащихся. Разработать методику на развитие равновесия, основанной на комплексном использовании средств. Определить эффективность влияния экспериментальной методики.

Тестирование проводилось в начале и конце эксперимента, цель определения уровня развития равновесия, а также величина сдвигов их показателей. Использовали контрольные упражнения: смешанное равновесия, статическое равновесие с исключением зрительного анализатора, смешанное равновесия на фоне раздражения вестибулярного аппарата. С целью определения уровня технической подготовленности в конце эксперимента проводился метод экспертной оценки. Методика проведения занятий. Классы имеют условия идентичности. Контрольный класс занимался по рабочей программе «Физическая культура» под редакцией И.В. Ляха. В экспериментальном классе проводились уроки с уклоном на развитие равновесия по методике, разработанной учителями физической культуры И.В. Цуман и М.М. Меженин. В комплексах упражнений прослеживается: по нарастающей сложности, «от легкому к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному». Разработанные комплексы проводились на развитие равновесия в подготовительной части уроков. Каждому комплексу упражнений уделялось 6–8 минут. Для формирования интереса учащихся к физическим упражнениям, побуждения их к активной деятельности, были разработаны игры и эстафеты на развитие функций равновесия. Методика развития функции равновесия была основана на комплексном использовании средств, в частности упражнения на равновесия статического смешанного, динамического характера, упражнения с исключением зрительного анализатора, уменьшения площади опоры, с раздражением вестибулярного аппарата, игр и эстафет.

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

Проанализировав результаты до и после эксперимента в контрольном и экспериментальном классе, приходим к выводу, что за время проведения эксперимента произошли изменения, отмечается прирост в развитии равновесия 22%. Учащиеся экспериментального класса почти не допускали ошибок в контрольных упражнениях. Можно утверждать, что экспериментальная методика, направленная на развитие равновесия, является эффективной. Результат оценки технической подготовленности учащихся свидетельствует о положительном влиянии методики, комплексного применения специальных упражнений.

Список литературы

1. Гимнастика / под ред. М.Л. Журавина. – М.: Академия, 2001. – 448 с.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.П. Петров. – М., Академия, 2001. – 264 с.

3. Петров П.Л. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Владос, 2000. – 203 с.

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