

на руки и колени («кошечка», «колечко» и др.). Для воспитания скоростно-силовых способностей выполняют прыжки и подскоки на скакалке (вперед, назад, «скрестно»), без скакалки, прыжки через предметы. Для развития гибкости выполняют наклоны, повороты, шпагаты, «махи» ногами и др.

Выполнение комплексов специальных упражнений (дыхательных) упражнений в расслаблении, на внимание, точность выполнения двигательных действий, выполнение упражнений под музыку повышают функциональное состояние основных систем организма, таких как: центральная нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Гимнастические упражнения способствуют расширению функций опорно-двигательного аппарата. На занятиях гимнастикой применяют упражнения для укрепления свода мышц стопы (ходьба на полупальцах, на внешней стороне стопы и др.) мышц ног и рук (ходьба в упоре на руках и ногах в разных исходных положениях), мышц спины, грудного отдела, упражнения для формирования правильной осанки.

Таким образом, запрос родителей на дополнительные виды, формы и содержание занятий физическими упражнениями в группах по интересам, продемонстрировал актуальность и востребованность новых форм работы с детьми, что послужило основанием для открытия детского клуба гимнастики и пластики, который сегодня посещают более ста детей в возрасте от 3 до 6 лет.

В детском клубе гимнастики и пластики на занятиях физическими упражнениями созданы благоприятные условия для занятий из различных видов спорта. Спортивные упражнения и их элементы подбирают с учетом возрастно-половых особенностей развития и способностей, проявляемых детьми. На занятиях физическими упражнениями с детьми включают доступные сочетание элементов спортивных видов гимнастики: спортивную, художественную гимнастику и спортивную акробатику.

В художественной гимнастике используют художественное движение, представляющее систему физических упражнений, преимущественно, танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжки, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки и т. д.). Упражнения художественной гимнастики, связанные с музыкой, развивают музыкальный слух, чувство ритма.

Спортивная гимнастика представлена вольными и упражнениями на снарядах. Вольные упражнения представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений руками, ногами, туловищем, головой, состоят из шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих требованиям разносторонней физической подготовки. Упражнения на гимнастических снарядах представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Вольные упражнения формируют «школу» гимнастических движений. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры позволяют выполнять основные способы перемещения тела занимающихся и способствуют совершенствованию функций организма.

Акробатические упражнения объединяют группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые выполняют в гимнастике для общей физической подготовленности, воспитания смелости, решительности, находчивости, ориентированию в пространстве.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ ПРИ РАЗВИТИИ ТОЧНОСТИ МЕТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

Козловская Ю.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение

Развитие точности метания предусмотрено содержанием программы «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения [8, 9]. Начиная с первого года обучения в школе, дети осваивают технику метания малого мяча в вертикальную мишень с расстояния 2–3 м. В последующие годы увеличивается дистанция до поражаемой цели (7 класс – 6–8 м, 11 класс – 20–25 м), уменьшается площадь поражаемой поверхности, изменяется вес метательного снаряда. Предъявляемые требования к уровню развития точности метания к окончанию школы требуют теоретического и экспериментального обоснования выбора средств и методов обучения, применяемых для развития точности движений.

Анализ научно-методической литературы показывает, что изучению развития точности метания у школьников посвящено значительное число исследований (С.В. Голомазов, А.А. Зданевич, Л.С. Иванова, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, О.Б. Немцов и др.).

В частности, С.В. Голомазов [1] указывает, что выбор средств при развитии точности движений должен предполагать целевую направленность:

- 1) на развитие сенсорных систем;
- 2) на совершенствование структуры движения;
- 3) на развитие двигательных качеств, обеспечивающих выполнение конкретных двигательных задач.

Однако в научно-методической литературе не приводится научное обоснование направленности средств для развития точности метания у детей среднего школьного возраста.

Цель нашего исследования – определить направленность средств при развитии точности метания у школьников 12–13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольно-педагогическое тестирование.
3. Статистическая обработка полученных данных (на основе корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции Бравэ – Пирсона).

Организация исследования

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы № 191 г. Минска, в котором участвовало 145 школьников: девочки 12 лет (36 человек) и 13 лет (40 человек); мальчики 12 лет (29 человек) и 13 лет (40 человек).

Для проведения контрольно-педагогического тестирования были выбраны следующие тесты: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, челночный бег 4×9 м, подтягивание на перекладине (мальчики), поднимание туловища за 1 мин (девочки), бег 30 м, бег на заданную дистанцию (мальчики – 1300 м, девочки – 1100 м), метание мяча с разбега на дальность, отведение руки на заданный угол без контроля зрения, метание в цель ведущей рукой, метание в цель не ведущей рукой, метание в цель без контроля зрения.

Для оценки точности метания в цель ведущей, не ведущей рукой и без контроля зрения использовалась вертикальная мишень (радиус 80 см), имеющая разметку в виде концентрических кругов, расположенная на высоте 205–207 см от уровня пола и на расстоянии 5 м для девочек, 6 м для мальчиков. Точность метания оценивалась по средней величине отклонения серии попыток (20 бросков) от цели (ошибка с точностью 4,5 см) [10].

Результаты исследования

В результате анализа корреляционной матрицы взаимосвязи точности метания с отдельными показателями физической подготовленности мальчиков 12 лет установлена взаимосвязь между метанием в цель ведущей рукой и метанием в цель без зрительного контроля ($p < 0,01$) (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляционная матрица взаимосвязи точности метания с отдельными показателями физической подготовленности мальчиков 12 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики 12 лет		
		Метание в цель ведущей рукой	Метание в цель не ведущей рукой	Метание в цель без контроля зрения
1	Метание в цель ведущей рукой	1		
2	Метание в цель неведущей рукой	0,093	1	
3	Метание в цель без контроля зрения	0,546**	-0,033	1
4	Отведение руки на заданный угол без контроля зрения	-0,315	-0,111	-0,045
5	Метание мяча с разбега на дальность	0,291	-0,097	0,202
6	Челночный бег 4×9 м	-0,126	0,099	0,043
7	Прыжок в длину с места	-0,043	-0,113	-0,241
8	Подтягивание на перекладине	-0,029	-0,076	-0,015
9	Бег 30 м	0,011	0,022	0,136
10	Наклон вперед из положения сидя	-0,343	0,016	-0,250
11	Бег 1300 м	0,225	-0,166	-0,036

Условные обозначения: ** – $p < 0,01$.

У мальчиков 13 лет определена взаимосвязь метания в цель ведущей рукой с показателями метания с разбега на дальность ($p < 0,01$) и прыжка в длину с места ($p < 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционная матрица взаимосвязи точности метания с отдельными показателями физической подготовленности мальчиков 13 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики 13 лет		
		Метание в цель ведущей рукой	Метание в цель не ведущей рукой	Метание в цель без контроля зрения
1	Метание в цель ведущей рукой	1		
2	Метание в цель не ведущей рукой	0,273	1	
3	Метание в цель без контроля зрения	0,135	-0,229	1
4	Отведение руки на заданный угол без контроля зрения	-0,120	-0,003	0,058
5	Метание мяча с разбега на дальность	0,457**	0,202	0,116
6	Челночный бег 4×9 м	-0,302	-0,020	0,190
7	Прыжок в длину с места	0,368*	0,223	0,001
8	Подтягивание на перекладине	0,170	0,234	-0,090
9	Бег 30 м	-0,221	-0,202	0,070
10	Наклон вперед из положения сидя	-0,211	-0,168	0,174
11	Бег 1300 м	-0,100	-0,067	-0,131

Условные обозначения: ** $-p < 0,01$; * $-p < 0,05$.

В процессе анализа результатов тестирования девочек 12 лет (таблица 3) установлено, что точность метания в цель ведущей рукой коррелирует с показателями метания в цель неведущей рукой ($p < 0,05$) и метания без контроля зрения ($p < 0,01$). Определена взаимосвязь «метание в цель неведущей рукой – челночный бег 4×9 м» ($p < 0,05$), и «метание в цель неведущей рукой – бег на 30 м» ($p < 0,01$).

Таблица 3 – Корреляционная матрица взаимосвязи точности метания с отдельными показателями физической подготовленности девочек 12 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Девочки 12 лет		
		Метание в цель ведущей рукой	Метание в цель не ведущей рукой	Метание в цель без контроля зрения
1	Метание в цель ведущей рукой	1		
2	Метание в цель неведущей рукой	0,360*	1	
3	Метание в цель без контроля зрения	0,493**	0,165	1
4	Отведение руки на заданный угол без контроля зрения	-0,198	-0,239	-0,200
5	Метание мяча с разбега на дальность	0,299	0,137	0,270
6	Челночный бег 4×9 м	-0,294	-0,352*	-0,238
7	Прыжок в длину с места	0,243	0,166	0,248
8	Поднимание туловища за 1 мин	0,213	0,109	0,184
9	Бег 30 м	-0,143	-0,459**	-0,255
10	Наклон вперед из положения сидя	-0,292	0,097	0,090
11	Бег 1100 м	-0,067	-0,140	-0,117

Условные обозначения: ** $-p < 0,01$; * $-p < 0,05$.

В ходе обработки корреляционной матрицы (таблица 4) результатов, показанных девочками 13 лет, была выявлена взаимосвязь между метанием в цель ведущей рукой и неведущей рукой ($p < 0,01$).

Таблица 4 – Корреляционная матрица взаимосвязи точности метания с отдельными показателями физической подготовленности девочек 13 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Девочки 13 лет		
		Метание в цель ведущей рукой	Метание в цель не ведущей рукой	Метание в цель без контроля зрения
1	Метание в цель ведущей рукой	1		
2	Метание в цель неведущей рукой	0,597**	1	
3	Метание в цель без контроля зрения	0,256	0,286	1
4	Отведение руки на заданный угол без контроля зрения	-0,066	-0,031	-0,229
5	Метание мяча с разбега на дальность	0,213	0,199	-0,082
6	Челночный бег 4×9 м	-0,210	-0,011	0,004
7	Прыжок в длину с места	0,280	0,288	-0,173
8	Поднимание туловища за 1 мин	0,238	0,092	0,293
9	Бег 30 м	0,160	0,304	0,186
10	Наклон вперед из положения сидя	-0,258	-0,297	0,157
11	Бег 1100 м	-0,148	0,186	0,003

Условные обозначения: ** – $p < 0,01$.

Заключение

На основании результатов корреляционной матрицы взаимосвязи точности метания ведущей рукой с отдельными показателями физической подготовленности школьников 12–13 лет можно сделать следующие выводы:

1. Необходимо использовать дифференцированный подход в выборе средств при развитии точности метания у девочек и мальчиков в 12 и 13 лет.

2. Для развития точности метания у мальчиков и девочек 12 лет необходимо использовать средства, предъявляющие повышенные требования к двигательной чувствительности. При этом можно рекомендовать следующие упражнения: метание с постепенным увеличением дистанции до поражаемой цели, метание в цель из разных исходных положений, использовать упражнения с изменением веса снаряда, метание без зрительного контроля и др.

Также у девочек в данном возрасте определена взаимосвязь «метание ведущей и неведущей рукой», что свидетельствует о необходимости использовать средства, направленные на развитие КС, и симметризацию движений при развитии точности метания.

3. Направленность средств при развитии точности метания у мальчиков 13 лет предполагает совершенствование скоростно-силовых способностей. Для этого необходимо использовать различные упражнения скоростно-силового характера, такие как метание с разбега на дальность, метание снарядов более тяжелого веса в цель и др.

Выбор средств для развития точности метания у девочек 13 лет должен предполагать направленность на развитие КС и симметризацию движений.

1. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.

2. Зданевич, А. А. Метание малого мяча с места / А. А. Зданевич // Физическая культура в школе. – 1998. – № 5. – С. 15–17.

3. Иванова, Л. С. Развитие у школьников пространственной точности движений при изменении веса снаряда: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / Л. С. Иванова; Академия нед. наук РСФСР. – М., 1979. – 24 с.

4. Лукьяненко, В. П. Применение упражнений с отягощением с целью формирования точности движений при обучении метаниям детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / В. П. Лукьяненко. – М., 1980. – 18 с.

5. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – М.: Польмя, 1989. – 159 с.

6. Назаренко, Л. Д. Как развить меткость / Л. Д. Назаренко, П. А. Дергунов // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2.

7. Немцов, О. Б. Формирование точности движений средствами и методами физического воспитания у юношей и девушек 15–17 лет: дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцов, Майкоп, 1999. – 147 с.

8. Физическая культура и здоровье. I–IV классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2009. – 34 с.

9. Физическая культура и здоровье. V–XI классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2009. – 112 с.

10. Масюк, Ю. С. Оценка точности метательных движений у школьников: материалы науч.-метод. конф. «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта». – Минск, 2008. – С. 93–98.