

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

Н.В. Минина, Н.В. Концова

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.012.266-053.5(075.8)
ББК 75.68я73+74.200.554я73
М61

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Авторы: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Н.В. Минина**; учитель физической культуры и здоровья ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска» **Н.В. Концова**

Рецензент:
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Минина, Н.В.

М61

Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников : методические рекомендации / Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 24 с.

Издание посвящено развитию одной из важных разновидностей координационных способностей – равновесию. Авторами рассматриваются вопросы сущности равновесия, причины его нарушения, методы тренировки.

Адресовано студентам различных форм обучения, учителям и преподавателям физической культуры, тренерам и спортсменам.

УДК 796.012.266-053.5(075.8)
ББК 75.68я73+74.200.554я73

© Минина Н.В., Концова Н.В., 2017
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Характеристика равновесия как одной из разновидностей координационных способностей	6
2. Методика развития равновесия	10
3. Упражнения и подвижные игры для развития равновесия ...	12
4. Тесты для определения равновесия	22
Список используемых источников.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды координационных способностей: специальные, специфические и общие.

Под общими координационными способностями понимают потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими – понимают возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритм, реагирование, равновесие).

Различают следующие специфические координационные способности:

Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.

Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом.

Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

К средствам развития координационных способностей относят физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны, общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.).

Основными методами развития координационных способностей являются: метод вариативного упражнения, игровой и соревновательный метод.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия. Если же говорить о подготовке космонавтов, летчиков, строителей, монтажников или рассматривать отдельные действия гимнастов, прыгунов в воду, пловцов, велосипедистов, конькобежцев, то ясно, что здесь предъявляются, несомненно, более высокие требования к способности сохранять равновесие.

Элементы равновесия являются составной частью почти всех движений: циклических, ациклических, метательных, акробатических, спортивно-игровых и др.

Улучшение статической и динамической устойчивости происходит на основе освоения двигательных навыков, рекомендованных школьной программой, а также в процессе систематического применения обще- и специально-подготовительных координационных упражнений.

Учитель физической культуры должен уметь выделять эти элементы (устойчивость тела в данной позе, правильное поддержание равновесия в соответствующих условиях) и заострять на них внимание учащихся.

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАВНОВЕСИЯ КАК ОДНОЙ ИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Специфически проявляющиеся координационные способности (КС) разнообразны, как и виды предметно-практической и спортивной деятельности человека. Среди них выделяют важнейшие или «фундаментальные» координационные способности. К ним относятся: способности к кинестезическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. Указанные способности являются наиболее значимыми и универсально представленными в различных видах трудовой, оборонной и спортивной деятельности, а также в быту. Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и в тренировке юных спортсменов.

Способность сохранять равновесие входит почти во все движения: циклические, ациклические, метательные, акробатические, спортивно-игровые и др. Учитывая ее важное прикладное значение, правомерно говорить о ней как о специфической координационной способности человека, которую следует формировать с помощью специальных средств и методических приемов. По мнению специалистов, младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития этой способности.

Эта способность совершенствуется при освоении других разделов программы (акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, приземления в прыжках, бег с изменением направления движения, по узкому «коридору» и т. п.). От преподавателя требуется умение выделять элементы равновесия из этих общих двигательных действий и заострять на них внимание учеников.

Проявления равновесия разнообразны. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (стойки на одной ноге в положении «ласточка», стойки на руках и т. п. в гимнастике и акробатике; позы прицеливания в стрельбе; исходные положения в прыжках в воду; при подъеме штанги) – статическое равновесие; в других – по ходу выполнения движений (в ходьбе и беге по бревну или другому узкому предмету, в беге на коньках, ходьбе на лыжах и т. д.) – динамическое равновесие.

Различают третью форму равновесия – балансирование предметами и на предметах, например, балансирование гимнастической палкой, стоящей на ладони; удержание кубика на голове, шарика на ракетке, стоя на месте или в движении; удержание равновесия, стоя на валике, на катящейся бочке и т. п.

Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер.

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

В.И. Лях и группа отечественных ученых анализировали 35 показателей, характеризующих особенности развития различных специальных и специфических КС (координационных способностей) детей от 7 до 17 лет.

Ученые установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 11-12 лет. Авторы единогласны, что в названные возрастные периоды существуют особенно благоприятные психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста различные КС изменяются противоречиво. Так, у мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели КС в циклических, ациклических, баллистических локомоциях.

Способность к ориентированию в пространстве наблюдается с 13 до 16 лет (особенно у мальчиков). Способность к равновесию имеет сенситивные периоды у девочек до 13, а мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются вплоть до студенческого возраста.

Способность к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет уменьшается. У мальчиков же эта способность медленно улучшается в течение всего времени обучения.

В отличие от других, способность к расслаблению мышц у мальчиков с 7 до 10 лет существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет. Затем, с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек наблюдали аналогичные изменения

данной способности. К 15 годам способность расслаблять мышцы у юношей и девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых и сложных условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 14 у мальчиков.

Необходимо отметить, что во все периоды школьного возраста, и девочки и мальчики имеют индивидуальные особенности в уровне развития КС. Особенно впечатляют те дети, которые показывают результаты намного превышающие результаты сверстников и даже спортсменов. Как утверждают ученые, это говорит о значительной обусловленности наследственных факторов. В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым людям.

Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст.

Средства развития координационных способностей

В качестве средств развития КС можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения) если они отвечают следующим требованиям:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
- являются новыми и необычными для исполнителя;
- хотя и являются привычными, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами:

- временем, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;
- возрастными особенностями (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем);
- половыми и индивидуальными различиями (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, а у девушек – с обручем, булавами, лентами, скакалками);
- материально-техническими условиями (оборудование, инвентарь).

Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для 1-4, 5-8, 9-11-х классов;

б) увеличивающие двигательный опыт. К ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость;

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций).

В преобразованном виде общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (особенно единоборств, подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством воспитания определенных КС, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления. Разумеется, в процессе соревновательных упражнений (или что в известном смысле тождественно понятию «вид спорта»), а также игровых заданий у участника развиваются не только координационные, но физические и умственные способности, совершенствуются определенные навыки и умения, волевые качества. Поэтому соревновательные и игровые упражнения – это комплексное средство развития.

2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия

Для разных типов равновесий используются следующие методические приемы:

- а) для позостатического равновесия:
 - удлинение времени сохранения позы;
 - исключение зрительного анализатора, что предъявляет
 - дополнительные требования к двигательному анализатору;
 - уменьшение площади опоры;
 - увеличение высоты опорной поверхности;
 - введение неустойчивой опоры;
 - введение сопутствующих движений;
 - создание противодействия (парные движения);
- б) для динамического равновесия:
 - упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);
 - упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь – качели, центрифуги и другие тренажеры).

Обучение упражнениям в равновесии необходимо начинать с принятия правильного положения (плечи развернуты, голова прямо). При передвижении по снаряду следует контролировать взглядом ближайшие 1-1,5 м поверхности бревна. Это легче, чем смотреть на конец снаряда (дети к этому еще не подготовлены), и к тому же придает уверенность в своих движениях. Не менее важно научить правильно ставить ноги (на среднюю линию бревна носками кнаружи так, чтобы чувствовать острый край бревна).

Помимо тщательной подготовки места и снаряда нужно обучать занимающихся элементам самостраховки, т. е. движениям, позволяющим в момент потери равновесия сразу же не соскакивать со снаряда, а переходить в упор присев верхом, в вис, вис завесом и т. д. С приобретением этих навыков повышается уверенность учащихся в своих движениях, облегчается процесс обучения и уменьшается вероятность травм. Кроме того, при первой потере равновесия ученики уже не будут быстро соскакивать со снаряда, а различными движениями и разученными ранее способами попытаются сохранить равновесие.

Для преодоления боязни упасть с высоты рекомендуются индивидуальные беседы. Широко используются элементы наглядности (показ, включающий обучение правильному поведению, в каждом из возможно встречающихся случаев), обучение страховке и само страховке.

При проведении упражнений на значительной высоте рекомендуется научить учащихся правильным соскокам во избежание травм. Соскоки должны быть мягкими (на носки обеих ног, слегка согнутых в коленях и тазобедренных суставах), приземление устойчивым. Обучение соскокам можно начинать с прыжков в глубину (скамейка, конь). Увеличивая высоту снарядов, с которых совершается прыжок, необходимо обращать внимание на правильное приземление, положение рук при потере равновесия (они должны быть согнуты в локтях и прижаты к туловищу). Наиболее часто встречающиеся ошибки при приземлении – сильное сгибание ног в коленных суставах (часто до упора присев).

Освоенные упражнения в равновесии целесообразно проводить с элементами соревнования и игры (кто больше удержит равновесие в положении «ласточка», чья команда добьется более тихого приземления или устойчивого соскока и т. д.). Это оживляет занятия, повышает качество движений.

Необходимо требовать от учащихся точных, законченных, с хорошей амплитудой движений.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, необходимо проделать его несколько раз на полу, скамейке, запоминая последовательность движений и точность положений. Не следует использовать подготовительные и подводящие упражнения, когда в этом нет необходимости.

Для закрепления разучиваемых упражнений в равновесии следует выполнять:

- а) движения не только в начале, но и в конце урока, после значительной нагрузки;
- б) упражнения на фоне раздражения вестибулярного аппарата;
- в) упражнения в равновесии в играх, эстафетах, соревнованиях, комплексах утренней зарядки и домашних заданиях;
- г) правильно освоенные движения на «результат».

Данные методические приемы, специальные упражнения вместе с совершенствованием функций анализаторов позволяют за короткое время достичь существенного улучшения способности к сохранению равновесия в различных условиях опоры.

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

3. УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Упражнения в равновесии для детей младшего школьного возраста

1. Стойки: на носках, с сомкнутыми ступнями; одна ступня впереди другой в сочетании с различными движениями рук и туловища.
2. Стойки на одной ноге, руки принимают различные исходные положения.
3. То же, но стойка выполняется в сочетании с одноименными и разноименными движениями рук.
4. То же, что в упражнении 2, но в сочетании с движениями другой ноги и туловища.
5. Равновесие в основной стойке с закрытыми глазами в течение 5-6 с. То же, стоя на одной ноге (левой, правой).
6. Удержание равновесия, стоя на валике, набивном мяче, кубе.
7. То же, но с закрытыми глазами.
8. Ходьба по линии в зале или на площадке.
9. То же, но ходьба на носках с различными положениями рук, с движениями руками.
10. Ходьба по линиям на полу спиной вперед с открытыми и закрытыми глазами.
11. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с движениями руками.
12. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи.
13. То же, но по бревну, лежащему на полу.
14. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (палкой, мячом, скакалкой).
15. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями, перечисленными в упражнениях 10-12.
16. Передвижение прыжками (одна нога впереди, другая сзади) по линиям площадки, руки принимают различные положения (на пояс, в стороны и др.). То же спиной вперед.
17. Ходьба (вверх, вниз) по наклонно установленной скамейке под углом 20-30°.
18. Ходьба по гимнастическому бревну, высота которого в 1-м классе до 60, во 2-м – до 80 и в 3-м – до 100 см: а) с движениями руками; б) с различными положениями рук; в) с хлопками в ладоши; г) с мячом или другими предметами.
19. Ходьба с последующей стойкой на рейке гимнастической скамейки (на бревне) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

20. Ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) боком и назад с различными положениями рук, с движениями руками.
21. Ходьба по гимнастической скамейке: с подбрасыванием и ловлей мяча; с ударами мячом о скамейку или пол и ловлей.
22. То же, но ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.
23. Ходьба по бревну на носках с движениями руками, с различным положением рук.
24. Ходьба по бревну с хлопками под поднятой прямой и согнутой ногой (левой, правой).
25. То же, но с поворотом кругом.
26. Ходьба с поворотами налево, направо на гимнастической скамейке (широкой и узкой стороне), бревне.
27. Ходьба по бревну с переходом в упор присев и сед, вставание с помощью и без помощи рук.
28. Быстрая ходьба по гимнастической скамейке и бревну. То же на носках.

Упражнения в равновесии для среднего школьного возраста

1. Равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперед, назад, в стороны.
2. Передвижение шагом, на носках, с поворотом кругом по узкой опоре (скамейке, бревну). То же, но по наклонной опоре.
3. Передвижение по узкой опоре (бревну): а) боком (правым, левым) в сторону приставными шагами, толчком двух ног соскок влево (вправо): б) спиной вперед, толчком двух ног соскок назад. Руки принимают различные положения.
4. И. п. – руки на пояс. Стать на пятки, высоко поднимая носки. То же с закрытыми глазами.
5. И. п. – стойка на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс. Прыжком поменять положение ног. То же, но с закрытыми глазами.
6. И. п. – стойка на левой ноге, правая сзади на носке, руки в стороны, 1-4 – четыре шага вперед с правой ноги, 5 – опуститься на колено левой ноги, 6-7 – держать, 8 – и. п.
7. И. п. – руки в стороны, 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед, 2 – шаг левой в стойку на левой, правая сзади на носок, руки в стороны, 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед, 4 – шаг правой в стойку на правой, левая сзади на носке, руки в стороны.
8. И. п. – руки в стороны, 1-3 – три шага вперед с левой ноги, 4 – приставить правую сзади, 5 – упор присев, 6 – выпрямиться, 7 – упор присев, 8 – выпрямиться, руки в стороны. То же, но с другой ноги.

9. После наклонов, вращений туловищем и головой, акробатических кувырков выпрямиться и пройти 4-6 м по узкой опоре (скамейке, бревну).
10. И. п. – стойка на носках продольно, руки принимают разное положение, 1-4 – два приставных шага влево, 5-6 – упор присев продольно, 7-8 – и.п. Дойдя до конца, соскок: а) боком; б) спиной; в) прогнувшись.
11. Быстрая ходьба по бревну на носках мелкими шагами.
12. И. п. – руки в стороны. Бег на носках мелкими шагами до конца бревна и соскок с поворотом на 90° (180°).
13. И. п. – руки в стороны, 1 – шаг левой ногой, 2 – подскок на левой, правую вперед, 3 – шаг правой ногой, 4 – подскок на правой, левую назад.
14. И. п. – руки на пояс, 1 – шаг левой ногой, 2 – подскок на левой, правую в сторону, 3 – шаг правой ногой, 4 – подскок на правой, левую согнуть вперед.
15. И. п. – руки в стороны, 1-3 – три шага вперед с левой ноги, 4 – махом правой вперед поворот налево кругом в стойку на левой, правая назад на носок, во время поворота руки вниз, после поворота – в стороны, 5-8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – стоя спиной к направлению движения, руки в стороны, 1-3 – три шага назад с левой ноги, 4 – махом правой ноги назад поворот кругом в стойку на левой, правая вперед на носок (во время поворота руки вниз, после поворота – в стороны), 5-8 – то же с другой ноги.
17. После нескольких шагов по бревну равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки в стороны.
18. Передвигаясь навстречу друг другу по узкой опоре, меняться местами, помогая друг другу.

Упражнения в равновесии для старшего школьного возраста

1. Ходьба по узкой части гимнастической скамейки и бревну: лицом, спиной вперед, боком приставными шагами.
2. Бег небольшими шагами по узкой части гимнастической скамейки и бревну лицом вперед и боком приставными шагами.
3. Ходьба по круглому бревну высотой 60-120 см с различными движениями и положениями рук.
4. Ходьба по круглому бревну, поворот переступанием на 360° в середине и продолжение ходьбы.
5. Бег по низкому круглому бревну со страховкой и самостоятельно.
6. Взбегание вверх по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом $30-45^{\circ}$.

7. Взбегание на бревно и бег по нему с предметом (мячом, гимнастической палкой, обручем и др.).
8. После взбегания, в процессе ходьбы по бревну перешагнуть через препятствие: один или два набивных мяча, продольно лежащего партнера и др.
9. После взбегания на бревно с баскетбольным или набивным мячом, в процессе ходьбы по нему выполнять броски и ловлю мяча от партнера, идущего параллельно в 5 м.
10. Стоя на бревне, хлопки под ногой, поочередно поднимая ноги. После хлопка руки вверх или в стороны.
11. Равновесие на одной ноге, другая отведена назад повыше, руки:
а) в стороны; б) вперед; в) за голову.
12. В стойке на одном колене наклоны назад с поворотом туловища и поочередным касанием руками ступни стоящей на колене ноги.
13. Шагом левой вперед поворот кругом на левой. То же, но на правой ноге.
14. Взявшись под руки, повороты переступанием на 180 и 360°. То же, взявшись за руки.
15. Ходьба с переменой положений рук на каждый шаг.
16. Ходьба на носках вперед, назад, боком приставными шагами с фиксированным положением рук.
17. Прыжки со сменой ног в полуприсед.
19. Прыжки на одной ноге с махом другой вперед и назад.
20. Из упора присев прыжки со сменой ног в упор присев.
21. Прыжки на двух ногах продольно и поперек, стоя на: а) гимнастической скамейке; б) рейке гимнастической скамейки; в) бревне. Вначале выполняют невысокие прыжки, затем их высота увеличивается.
22. В процессе ходьбы по бревну выполнить несколько прыжков со сменой ног.
23. Полушпагат: а) на полу; б) на бревне; в) на гимнастической скамейке. Руки принимают разное положение (девочки).

Упражнения с предметами

со скакалкой

1. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая левую, перешагнуть через натянутую скакалку, скакалка под бедром, выпрямиться; 2 – обратным движением и.п.; 3-4 – то же с др. ноги. Скакалки ногой не касаться.

2. И. п. – стойка, скакалка под левой пяткой. 1-4 – равновесие на правой, разводя руки в стороны, натянуть скакалку, помогая ею поднять ногу; 5-6 – держать; 7-8 – и. п. со сменой положения скакалки.

ки. То же, на др. ноге. В положении «равновесия» пятка прямой ноги прогнутого тела выше головы.

3. И. п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое, впереди-книзу. 1-2 – выкрутом вперед скакалку назад; 3-4 – равновесие на правой, натянуть скакалку в стороны; 5-6 – держать; 7-8 – выкрутом назад, скакалку вперед-книзу и выпрямиться в и. п. На следующие 8 счетов равновесие на левой.

с гимнастической палкой

4. И.п. – палка внизу. 1– левый конец к правому плечу, палка книзу; 2– наклон вправо, правую ногу в сторону (боковое равновесие), левый конец к груди, палку вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же в др. сторону.

в парах

5. И. п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед. Сгибая вперед одновременно правые или левые ноги, перемах через палку наружу до положения завеса и снова перемахнуть внутрь.

Варианты: а) то же, разноименными ногами сначала через одну палку, затем через другую; б) одновременно поднимая вперед прямые левые (правые) ноги, положить их на одноименную палку и, сделав перемах внутрь, приставить; в) то же, держа палки на высоте пояса (предплечья согнуты вперед); г) махи ногами вперед до касания палок, поднятых на высоту плеч (руки согнуты вперед): в одноименную сторону и в разноименную.

6. И. п. – первый: в стойке на левом колене правой рукой удерживает за конец палку, стоящую вертикально впереди, второй: стоит лицом к партнеру, руки на поясе, на расстоянии шага. Второй – выполняет перемахи прямой ногой внутрь и наружу левой, а затем правой поочередно или несколько раз подряд левой, а затем правой.

с гимнастической скамейкой

7. И.п – упор присев на скамейке. 1 – разгибая ноги в упор стоя, правую назад; 2-3 – держать; 4 – и.п.; 5-8 – то же с др. ноги.

8. И. п. – стойка на одной ноге. Удержание равновесия в вертикальном положении туловища с различным положением свободной ноги (вперед, в сторону, полусогнутой и др.). То же, но стойка на носке.

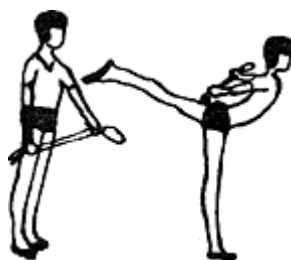
9. И. п. – стойка на скамейке поперек. 1-4 – равновесие на левой; 5-6 – держать; 7-8 – и. п. То же, на правой.

Варианты: а) то же, с обручем или скакалкой; б) с различным положением рук; в) 1-3 – три шага, приставить ногу и равновесие на 3 счета, и.п.

10. И. п. – стойка на скамейке поперек. 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон назад; 4 – и. п. Вариант: 1 – наклон назад, руки вверх; 2-3 – держать; 4 – и. п.



упр.2



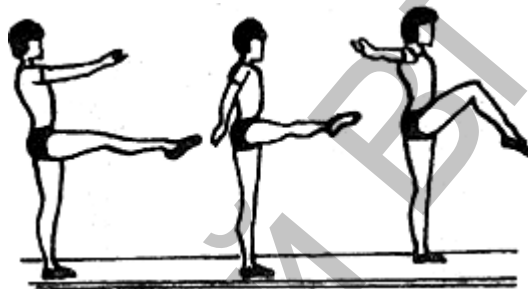
упр.3



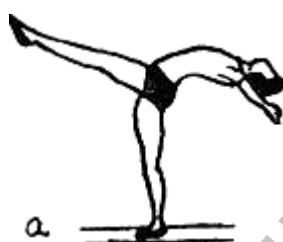
упр.5



упр. 7



упр. 8



а

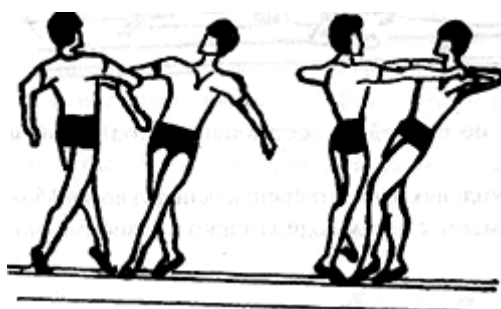


б

упр. 11



упр.13



упр. 14

11. И. п. – стойка на скамейке поперек. Переходы из одного равновесия в другое, меняя положение рук и ног. Эти переходы выполнять медленно. Варианты: а) заднее равновесие б) боковое равновесие.

в парах

12. И. п. – стоя на скамейке поперек, лицом друг к другу, взяться за руки. Поворот на месте вдвоем через соединенные руки. Первый перешагивает правой ногой через левую руку, а второй перешагивает левой ногой через правую руку и одновременно поворачиваются кругом (спиной друг к другу), с перешагиванием другой ногой поворот в и. п.

13. И. п. – стоя на скамейке лицом друг к другу, взявшись под руки. Повороты переступанием на 180 и 360° в левую и правую сторону поочередно. Вариант: то же, взявшись за руки.

14. И. п. – стойка на скамейке поперек лицом друг к другу. Первый – руки вверх. Второй – руки в стороны. Шагом левой вперед одновременный поворот кругом на левой. То же, на правой.

Разновидности передвижений по гимнастической скамейке

Передвижения выполняются: лицом, боком и спиной по направлению движения по скамейке, одна нога на скамейке, другая на полу, по полу ноги врозь (скамейка между ног) и т. д.

Способ передвижения – шагом, бегом, подскоками, скольжением на животе и спине (подтягиваясь на руках за края).

При большом количестве занимающихся для выполнения указанных упражнений рекомендуется использовать несколько скамеек. Скамейки можно ставить в одну, две или три линии. Это позволит повысить плотность урока и эмоциональное состояние учащихся.

Выполняются упражнения поточно-проходным способом. При этом перед началом упражнений необходимо указать дистанцию между занимающимися и направление возвращения в исходное положение. Если передвижения выполняются с внутренней стороны скамеек, то удобнее возвращаться в исходное положение по наружной стороне, а при передвижении снаружи – по внутренней.

Передвижения шагом

1. И. п. – стойка на конце скамейки, руки в стороны. Передвижения шагом, на носках. Положение рук может быть: за голову, вверх, к плечам или на каждый шаг меняя положение рук.
2. И. п. – стойка у торца правым боком к скамейке, руки на поясе. Передвижение, наступая правой ногой на скамейку. Возвращаясь в исходное положение по другой стороне скамейки, наступать левой ногой.

3. И. п. – стойка у торца скамейки, руки на поясе. 1 – шаг правой на скамейку; 2 – то же, левой; 3 – шаг правой вперед на пол; 4 – то же, левой.
4. И. п. – стойка у торца спиной к скамейке, руки на поясе. То же, что и упражнение 3, но продвигаясь спиной вперед.
5. И. п. – стоя по обе стороны скамейки: первые – стойка лицом, вторые – спиной по направлению движения. То же, что и упражнения 3 и 4. Первые номера выполняют упражнение, продвигаясь лицом вперед, а вторые – спиной. При повторении – наоборот.
6. И. п. – стойка правым (левым) боком к скамейке. То же, с продвижением влево и вправо.
7. И. п. – стойка у торца скамейки, руки на поясе (за голову, за спину, к плечам). 1 – шаг правой на скамейку, левую назад; 2 – держать; 3 – шаг левой; 4 – держать. И так далее, продвигаясь по скамейке.
8. И. и. – стойка у торца скамейки. 1 – шаг правой на скамейку, левую назад (прогнуться), руки в стороны; 2 – сгибая левую вперед, лбом коснуться колена, руки назад; 3 – положение счета 1; 4 – и. п.; 5-8 – то же, с левой, продвигаясь вперед по скамейке.
9. И. п. – стойка на конце скамейки. 1 – шаг правой, руки вперед; 2 – шаг левой, руки вверх; 3 – шаг правой, руки в стороны; 4 – приставляя левую, и. п.; 5-8 – то же, с левой.
10. И. п. – стойка на конце скамейки. 1 – шаг правой, руки в стороны; 2 – мах левой и хлопок под ней; 3 – левую вперед на носок, руки вверх; 4 – приставляя правую, и. п.; 5-8 – то же, с ноги.
11. И. п. – стойка правым (левым) боком к скамейке, руки на поясе. Передвижение приставными шагами по скамейке в одну сторону, затем в другую. То же, скрестными шагами с различным положением рук.
12. И. п. – стойка на скамейке, руки в стороны (за голову, к плечам и т. д.). 1 – шаг правой, стойка на ней; 2 – мах левой в сторону; 3 – шаг левой вперед и стойка на ней; 4 – мах правой в сторону.
13. И. п. – упор присев на скамейке. Передвижение в упоре присев, хват за края скамейки.
14. И. п. – стойка на конце скамейки. 1 – шаг левой, правую в вперед, руки вперед; 2 – выпад правой; 3 – выпрямляя правую, стойка на ней, левую назад на носок, руки в стороны; 4 – приставляя левую, и. п.; 5-8 – то же, с др. ноги.
15. И. п. – стойка на скамейке. 1 – шаг левой с полуприседом на ней; 2 – взмах правой в сторону, руки в стороны; 3 – шаг правой вперед, руки вперед; 4 – приставляя левую, и. п.; 5-8 – то же, с др. ноги.

Передвижения бегом

16. И. п. – стойка на скамейке, руки на поясе. Быстрые шаги на высоких носках с переходом в бег.
17. И. п. – стойка у торца скамейки. Бег с наступанием одной ногой на скамейку, по другой стороне – другой ногой.
18. И. п. – то же. Бег, скамейка между ног.
19. И. п. – то же. Бег с наступанием на скамейку правой, а левой скрестно перешагнуть через скамейку на пол. То же, правой.
20. И. п. – то же. Быстрыми шагами с переходом в бег перешагивание через скамейку скрестно.

Эти же виды передвижений можно выполнять боком по направлению движения, спиной вперед, с закрытыми глазами и т. п.

Подскоки

21. И.п. – стойка на скамейке. Шаг правой и прыжок на ней, руки в стороны. То же, с левой.
22. И.п. – то же. Сочетание шагов с подскоками в различных вариантах.
23. И.п. – стойка на скамейке, руки на поясе (за голову, в стороны, за спину и т. д.). Прыжки на двух с продвижением вперед. То же со сменой положения ног (правая перед левой и наоборот).
24. И. п. – стойка на скамейке на левой, руки в стороны. Прыжки на левой с продвижением вперед. Затем прыжки на правой.

Подвижные игры для развития равновесия

В качестве организационно-методической формы, разносторонне воздействующей на координационную подготовку учащихся, можно рассматривать также подвижные игры.

«Стой!»

Подготовка. Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них – водящий – получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Описание игры. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный – новый водящий, – схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят *неподвижно* там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может *увертываться от мяча, не сходя с места* (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т.п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит вновь: «Стой!» и старается осалить им кого-либо из играющих и т. д. Осаленный мячом игрок становится новым водящим, играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила. 1. По команде «Стой!» никто не имеет права сходить с места. 2. Пока водящий не взял мяч, играющие могут перемещаться по площадке как угодно.

«Море волнуется»

Подготовка. Выбирается водящий. Дети становятся вокруг.

Описание игры. Когда водящий произносит слова «море волнуется – раз, море волнуется – 2, море волнуется – три» дети разбегаются и резвятся на площадке как волны. После слов водящего «морская фигура на месте замри!» они замирают в том положении, в каком их застали слова ведущего и стоят неподвижно. Кто шелохнется, тот становится водящим.

«К флажку»

Подготовка. Посредине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40–60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз.

Описание игры. По сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «На-право!», «Налево!», «Кругом!» и т. п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счет руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15–20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя.

Правила. 1. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!». Подглядывавший во время передвижения выбывает из игры. 2. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры. 3. К флажку можно двигаться только шагом под счет руководителя. 4. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команд передвигаться для того, чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

«Ориентировка по слуху»

Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2–3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80–100 м от играющих.

Описание игры. Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда послышался сигнал (1 свисток), стремясь подойти ближе к руководителю.

По второму сигналу (2 свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (1 свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2-3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение руководитель подает сигнал об окончании игры – длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает тот, кто ближе всех подошел к руководителю.

Правила. 1. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары, тройки. 2. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. 3. Передвигаться можно только шагом. 4. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

Игры аттракционы

«Ногой по мячу»

Подготовка. В круг, нарисованный на полу, кладется волейбольный мяч. В 6 шагах от круга проводится начальная черта. Играющий встает у черты. Ему надевают на голову колпак так, чтобы закрыть глаза.

Описание игры. По сигналу играющий с закрытыми глазами (надетым колпаком) должен подойти к мячу и ударить его ногой. Если ему это удастся, он выиграл. Для усложнения можно предварительно предложить игроку сделать поворот на 360° у начальной черты, а затем идти к мячу. Можно игру проводить и без колпака просто закрывая глаза.

Вариант «Рукой по колпаку»

Ставится табурет и на него кладется надутый пакет. Можно его заменить воздушным шаром или легким мячом. Задача – подойти к табурету с определенного расстояния с закрытыми глазами и ударить по пакету (шару) рукой.

«Ходьба с биноклем».

Подготовка. На полу чертится линия длиной 3-4 м. С одной стороны у конца ее становится желающий и прикладывает бинокль к глазам широкими линзами (предметы будут отдаляться).

Описание игры. Играющий с биноклем должен пройти по линии, не сходя с нее. Сделать это, держа бинокль у глаз, отдаляющий предметы, довольно трудно. Кому удастся это выполнить, получает приз.

4. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ

Основным методом диагностики координационных способностей являются специально подобранные тесты. Они проводятся для того, чтобы установить уровень развития КС детей; темпы изменения этих способностей под влиянием целенаправленных занятий.

При отборе тестов необходимо, чтобы они отвечали следующим требованиям:

- были доступны для всех возрастных групп;
- не выражали собой сложных двигательных умений, требующих специального обучения;
- не требовали сложного оборудования;

Методика тестирования:

- обеспечить определенный уровень мотивации на выполнение тестов концентрация внимания;
- предоставить возможность 2-3 попыток выполнения зачетного теста для того, чтобы исключить влияние каких-либо помех;
- контрольные испытания необходимо проводить в начале основной части занятия после небольшой разминки;
- контрольные испытания рекомендуют проводить дважды в год.

Для определения способности к равновесию используют повороты на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге и др. упражнения и тесты.

Проба Ромберга. Обследуемый становится, сомкнув стопы, приподняв голову, вытянув вперед руки (пальцы разведены) и закрыв глаза. Пробу можно усложнить, поставив ноги одну за другой по одной линии или стоя на одной ноге.

Результат «очень хорошо» получен, если в каждой позе человек сохраняет свое равновесие в течение 15 с, и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век. При сохранении равновесия, но при дрожании рук (треморе) или век, выставляется оценка «удовлетворительно». Проба оценивается «неудовлетворительно» при нарушении равновесия человека в течении 15 с, что свидетельствует о нарушении координации.

«Фламинго». Оборудование: деревянный брусок длина 50 см, высота 4 см, ширина 3 см, секундомер.

Выполнение: и. п. – стоя на бруске на одной ноге, стопу другой ноги держать рукой, другой рукой свободно балансировать, стараться сохранить равновесие на одной ноге как можно дольше. Тест выполняется одну минуту чистого времени, после падения испытуемого секундомер останавливается, но на ноль не сбрасывается. После падения испытуемый возвращается в и.п. и выполняет задание дальше. Выполняется подсчет количества потерь равновесия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
3. Бородин, В.А. Поговорим о координации / В.А. Бородин // Физическая культура в школе. – 2006. – № 8. – С. 25-27.
4. Вишняков, А.В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С.16-18.
5. Зданевич, А.А. Возрастная динамика и особенности координационных способностей у младших школьников / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Фізична культура і здоров'я. – 2008. – № 2. – С. 14-20.
6. Коновалов, В.В. Взаимосвязь общих и специальных координационных способностей у юных легкоатлетов 9-11 лет / В.В. Коновалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 9.
7. Король, Г.И. Развитие координационных способностей: урок физической культуры и здоровья во II классе / Г.И. Король, Ю.И. Король // Пачатковая школа. – 2016. – № 3. – С. 65-66.
8. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
9. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения; учеб. пособие / Л.А. Смирнова – Мн.: Бел.навука, 1998. – 557 с.
10. Средства и методы развития физических качеств: метод. рекомендации / Е.П. Сафронова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 50 с.
11. Тихомиров, А.К. Развитие координационных способностей / А.К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 4. – С. 29-31.
12. Филиппов, А.С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью / А.С. Филиппов, А.С. Сергин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 29-31.