

74.2575
3-62

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

На правах рукописи

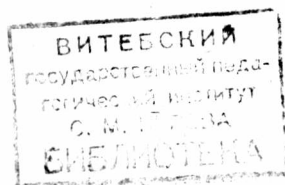
ЗИМНИЦКАЯ Регина Эдуардовна

НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ
НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки и
оздоровительной физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Минск 1993

74.2
3-02

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор
Гужаловский А.А.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Юшкевич Т.П.

кандидат педагогических наук, доцент
Щукевич Л.В.

Ведущая организация – Могилевский педагогический институт

Защита состоится "15" сентября 1993 г. в 15.00 ч
на заседании докторского специализированного совета Д 046.07.01
при Академии физического воспитания и спорта Республики Бела-
русь (220020, Минск, пр-т Машерова, 105).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии.

Автореферат разослан "13" августа 1993 г.

Ученый секретарь специа-
лизированного совета



А.Н. Конников



* 20504086 *

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Среди двигательных качеств, развиваемых в процессе физического воспитания, одно из центральных мест занимают координационные способности (КС). Высокий уровень их совершенства позволяет легко овладевать разнообразными движениями, жизненно необходимыми человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности.

Несомненная значимость и вместе с тем необычайная сложность проблемы совершенствования КС является причиной того, что до настоящего времени многие вопросы теории и методики развития их представляют предмет неослабевающих научных поисков и дискуссий (В.С. Фарфель, 1959, 1975; Л.П. Матвеев, 1977; В.П. Назаров, 1969; В.И. Филиппович, 1982; В.И. Лях, 1990; *P. Hirtz*, 1964-1981; *D. D. Blume* 1978-1984).

Несмотря на то, что за последние годы накоплен большой теоретический и экспериментальный материал по вопросам, связанным с координацией движений, достичь единства взглядов по многим из них не удается. Вместе с тем существуют положения по проблеме координационного совершенствования, которые можно рассматривать как общепринятые и не вызывающие сомнений. К ним, в частности, относится утверждение о том, что для развития КС младший школьный возраст является наиболее благоприятным (В.П. Назаров, 1969; Н.В. Стамбулова, 1978; В.И. Лях, 1989). Поэтому изучение всех аспектов проблемы координационного совершенствования детей этого возрастного периода представляет особый интерес. Об этом свидетельствует и преобладающее число публикаций, содержащих предложения по методике развития координации движе-

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

4

ний, по тестам и нормативам для оценки координационных проявлений, по изучению взаимосвязей между КС и другими двигательными качествами у младших школьников (В.Г.Арефьев, 1973; А.П.Алябьев, 1986; Э.Э.Мартин, 1989; В.И.Лях, 1989). Вместе с тем в проблеме координационного совершенствования детей этого возрастного периода остаются вопросы, не получившие необходимого научно-методического обоснования. Важнейшим из них является вопрос нормирования нагрузок, направленных на развитие КС с учетом возраста и пола учащихся. До настоящего времени отсутствуют практические рекомендации по конкретным исходным нормам нагрузок, по темпам и периодичности их прироста в системе уроков физической культуры. Все это и определило актуальность данной работы.

Объект исследования. Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся начальных классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования. Уровень и динамика развития различных видов КС у детей 7-9 лет; рациональные величины, темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие координации движений детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что эффективность развития КС младших школьников разного пола и возраста на уроках физической культуры при прочих равных условиях будет определяться оптимальным нормированием исходных величин нагрузок, направленных на развитие различных видов данных способностей. Наряду с этим, на эффективность формирования координации движений учащихся начальных классов предположительно будет влиять и рациональная динамика нагрузок в системе уроков физической культуры.

Цель работы. Совершенствование методики развития координа-

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

5

ционных способностей у детей младшего школьного возраста на основе определения оптимальных исходных величин, рациональных темпов и периодичности прироста нагрузок, направленных на развитие данных способностей на уроках физической культуры.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

1. Исследовать уровень и динамику развития абсолютных и относительных показателей координационных способностей детей младшего школьного возраста.

2. Определить оптимальные исходные величины нагрузок, направленных на развитие различных видов координационных способностей у младших школьников.

3. Выявить рациональные темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие различных видов координационных способностей у детей младшего школьного возраста в системе уроков физической культуры.

4. Разработать методические рекомендации по нормированию нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование носило поэтапный характер. На первом этапе анализировалась научно-методическая литература, определялись уровень и возрастная динамика развития КС у детей младшего школьного возраста. Тестированию были подвергнуты 315 учащихся начальных классов. Полученные данные были проанализированы с

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

помощью методов математической статистики на предмет выявления реального уровня развития различных КС, сравнения уровня этого развития у мальчиков и девочек младшего школьного возраста, характера и темпов прироста абсолютных и относительных показателей КС детей 7-9 лет.

На втором этапе был проведен лабораторный педагогический эксперимент, в котором определялись оптимальные исходные величины нагрузок, направленных на развитие различных КС у детей младшего школьного возраста. К исследованию привлекались учащиеся II-III классов, которые приняли участие в предварительных обследованиях.

На третьем этапе был осуществлен естественный педагогический эксперимент с целью определения темпов и периодичности прироста нагрузок, направленных на развитие КС у младших школьников в системе уроков физической культуры. Экспериментальными исследованиями были охвачены 154 учащихся II-III классов.

Все исследования проводились на базе средних школ №1 и 2 г.п.Ивещеницы Минской области.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые экспериментально определены исходные нормы нагрузок, направленных на развитие КС в зависимости от возраста и пола младших школьников, а также выявлены рациональные темпы и периодичность прироста этих нагрузок в системе уроков физической культуры. Установлены уровень и динамика развития различных КС у детей 7-9 лет по абсолютным и относительным показателям.

Практическая значимость работы заключается в возможности успешного развития КС младших школьников на уроках физической культуры на основе использования разработанной методики нормирования нагрузок. Предлагаемая методика развития КС может быть

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

также рекомендована для проведения внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту с детьми 7-9 лет. Материалы исследований могут быть использованы в лекционных курсах студентов средних и высших физкультурных учебных заведений, а также при проведении занятий со слушателями курсов повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Возрастные особенности динамики развития различных видов координационных способностей (по абсолютным и относительным показателям) у детей младшего школьного возраста.

2. Оптимальные исходные величины нагрузок, направленных на развитие различных видов координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры.

3. Рациональные темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие различных видов координационных способностей у учащихся начальных классов в системе уроков физической культуры.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Диссертация изложена на 152 страницах машинописного текста, содержит 30 таблиц и 8 рисунков. Список литературы включает 191 источник, из них 22 зарубежных авторов.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Особенности развития координационных способностей младших школьников в зависимости от возраста и пола

Для изучения возрастных особенностей развития координационных способностей младших школьников средние результаты двига-

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

I классов в объеме двух серий, II, III и IV – в объеме трех серий с интервалом отдыха между ними 60 с.

Динамика прироста нагрузок для мальчиков I–II классов характеризуется ее увеличением на 2–3 повторения в каждой серии через 6 уроков, III–IV классов – на 2–3 повторения через 4 урока; для девочек I–II классов рекомендуется увеличение нагрузок на 2–3 повторения через 4–6, III–IV классов – на 2–3 повторения через 4 урока.

5. В прыжках на точность приземления (прыжки в длину с места на точность приземления, выполняемые по методике контрастных заданий) исходные нормы нагрузок составляют: для мальчиков I–II классов 5–7 повторений упражнения, III–IV – 7 повторений с интервалом отдыха 15–30 с; для девочек I–II классов – 5 повторений, III–IV – 7 повторений с интервалом отдыха 15–30 с.

Указанное количество повторений выполняется учащимися I–II классов в объеме трех серий, III–IV – в объеме четырех серий с интервалом отдыха между ними 60 с.

Динамика прироста нагрузок для мальчиков I–II классов характеризуется ее увеличением на одну серию повторений заданий через 8 уроков, III–IV – на одну серию повторений через 6 уроков; для девочек I–II классов рекомендуется увеличение нагрузок на одну серию повторений через 8 уроков, III–IV классов – на одну серию через 6 уроков.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

I. Зимницкая Р.Э. Определение исходных норм нагрузок для развития координационных способностей в циклических локомоциях у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры // Материалы итоговой научной конференции Академии физическо-

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

25

по воспитанию и спорту Республики Беларусь.- Минск, 1998.-
С.20.

2. Гужаловский А.А., Зиминская Р.Э. Нормирование нагрузок,
направленных на развитие координационных способностей младших
школьников, на уроках физической культуры: Методические реко-
мендации.- Минск, 1998.- 19 с.

В.И.С.