КГКП «Ясли – сад № 44 отдела образования г.Костаная» Управления образования Костанайской области

**Экспериментально-исследовательская работа**

**«Влияние элементов акробатики на развитие ловкости и координационных способностей у старших дошкольников»**

Инструктор по физической культуре Мунгалова Татьяна Викторовна

В последние годы отмечается бурный прогресс развития спортивной акробатики. Несмотря на всю сложность новых акробатических элементов, акробатика не потеряла своей привлекательности как наиболее доступный вид физических упражнений. Акробатика наряду со спортивной и художественной гимнастикой относится к спортивным видам. По акробатике регулярно проводятся соревнования различного масштаба.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствует общему физическому развитию. Многообразие акробатических упражнений от самых простых до предельно сложных делает занятия акробатикой доступной самым различным контингентам занимающихся. При овладении акробатическими упражнениями развивается сила, ловкость, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, совершенствуется вестибулярный аппарат. Все это ставит акробатику в число важных средств физического воспитания и обеспечивает ей популярность у занимающихся. Акробатические упражнения используются у занимающихся другими видами спорта. Они содействуют развитию специальных качеств (ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствуется вестибулярный аппарат) и овладению навыкам самостраховки. Акробатические упражнения имеют большую прикладную направленность, так как обучение кувыркам, перекатам и падениям имеют немаловажное значение в борьбе с травматизмом.

Основное внимание в занятиях акробатикой с детьми старшего дошкольного возраста уделяется общей физической подготовке, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и приобретению двигательных качеств.

Для решения проблемыразработкиразвития ловкостных и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста нами были выявлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, касающуюся данного вопроса.
2. Разработать методику занятий для педагогического эксперимента.
3. Исследовать влияние экспериментальной программы на контрольные показатели занимающихся и определить эффективность разработанной методики занятий в условиях педагогического эксперимента.

**Проблема исследования:** технология дифференцированного физкультурного образования, позволяющая рассмотреть влияние акробатических упражнений на развитие ловкостных и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

**Целью** исследования является поиск наиболее эффективных упражнений, для изучения динамики общих (ловкостных) и специальных координационных показателей в старшем дошкольном возрасте.

**Гипотезой** исследования стало предположение о том, что акробатка как средство воздействия на детей старшего дошкольного возраста наиболее эффективный вид учебного материала с точки зрения развития ловкости и координационных способностей, так как в минимальный срок позволяет получить максимальный эффект.

На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика занятий.

Для обоснования методики акробатика – как средство развития ловкостных и координационных способностей был проведен сравнительный педагогический эксперимент.

При составлении данного комплекса учитывались следующие положения:

1. Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо.

2. В структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части.

3. Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

4. Воспитание различных видов координационных способностей должна происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы: 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу.

Контрольная и экспериментальная группы тестировались до и после эксперимента по 3м методикам:

1. Определение координационных способностей (сохранение статического равновесия, стоя на линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой)

Содержание задания: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги, стопы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз, ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 15 до 20 с.

1. Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой») Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенок должен обегать поставленные в ряд препятствия (8 набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Подбрасывание и ловля мяча

Задание характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов.

Все задания выполняются 2 раза, учитывается лучший результат.

Для составления и проведения педагогического эксперимента использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Математическая обработка данных

На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика занятий.

С целью выявления изменений ловкостных и координационных показателей для дальнейшего эксперимента было проведено тестирование дошкольников до эксперимента и после него.

Проведенный анализ изменения специальных и общих координационных показателей в обеих группах показал положительную динамику их прироста в экспериментальной группе. Результаты исследования доказывают, что контрольная группа, занимающаяся по обычной программе, показала незначительное изменение специальных и общих показателей по сравнению с группой, которая тренировалась по разработанной методике с акробатической направленностью. Такое изменение результатов свидетельствует об очень быстром и эффективном действии. Данный факт указывает на необходимость использования этой методики с целью увеличения ловкостных и координационных показателей. Экспериментальная проверка выявила практическую эффективность разработанной мною программы.

*Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы до эксперимента*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ребенок |  | Результаты |  | Уровень |
| Равновесие | Бег с препятствиями | Подбрасывание и ловля мяча |
| Лиза В. | 10 сек | 10 сек | 14 раз | Н |
| Кирилл М. | 11 сек | 11 сек | 12 раз | Н |
| Саша Ч. | 15 сек | 8 сек | 18 раз | С |
| Никита П. | 17 сек | 7 сек | 17 раз | С |
| Полина К. | 13 сек | 10 сек | 11 раз | Н |
| Настя Я. | 16 сек | 6 сек | 16 раз | С |
| Оля Т. | 12 сек | 9 сек | 13 раз | Н |
| Миша Б. | 16 сек | 6 сек | 17 раз | С |
| Соня П. | 14 сек | 9 сек | 11 раз | Н |
| Катя Б. | 19 сек | 5 сек | 19 раз | В |

*Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы до эксперимента*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ребенок |  | Результаты |  | Уровень |
| Равновесие | Бег с препятствиями | Подбрасывание и ловля мяча |
| Алексей П. | 9 сек | 11 сек | 14 раз | С |
| Сережа Б. | 8 сек | 11 сек | 12 раз | Н |
| Саша Т. | 18 сек | 5 сек | 14 раз | С |
| Маша О. | 17 сек | 7 сек | 17 раз | С |
| Настя Ч. | 18 сек | 5 сек | 19 раз | В |
| Света З. | 19 сек | 5 сек | 16 раз | С |
| Маша В. | 12 сек | 9 сек | 13 раз | Н |
| Ксюша Л. | 15 сек | 7 сек | 15 раз | С |
| Ваня Х. | 11 сек | 10 сек | 11 раз | Н |
| Антон Г. | 19 сек | 6 сек | 18 раз | С |

*Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы после эксперимента*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ребенок |  | Результаты |  | Уровень |
| Равновесие | Бег с препятствиями | Подбрасывание и ловля мяча |
| Лиза В. | 15 сек | 8 сек | 19 раз | С |
| Кирилл М. | 14 сек | 9 сек | 18 раз | С |
| Саша Ч. | 19 сек | 5 сек | 20 раз | В |
| Никита П. | 17 сек | 6 сек | 18 раз | С |
| Полина К. | 17 сек | 7 сек | 15 раз | С |
| Настя Я. | 18 сек | 5 сек | 19 раз | В |
| Оля Т. | 15 сек | 7 сек | 15 раз | С |
| Миша Б. | 18 сек | 5 сек | 20 раз | В |
| Соня П. | 17 сек | 7 сек | 16 раз | С |
| Катя Б. | 20сек | 5 сек | 21 раз | В |

*Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы после эксперимента*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ребенок |  | Результаты |  | Уровень |
| Равновесие | Бег с препятствиями | Подбрасывание и ловля мяча |
| Алексей П. | 12 сек | 9 сек | 15 раз | С |
| Сережа Б. | 10 сек | 11 сек | 12 раз | Н |
| Саша Т. | 17 сек | 8 сек | 18 раз | С |
| Маша О. | 15 сек | 6 сек | 17 раз | С |
| Настя Ч. | 20 сек | 5 сек | 20 раз | В |
| Света З. | 16 сек | 6 сек | 16 раз | С |
| Маша В. | 12 сек | 9 сек | 15 раз | С |
| Ксюша Л. | 16 сек | 6 сек | 17 раз | С |
| Ваня Х. | 14 сек | 9 сек | 12 раз | С |
| Антон Г. | 19 сек | 5 сек | 20 раз | С |

Проверив достоверность различия средних величин, мы получаем следующее: различия средних результатов изменений каждого из этих показателей имеют статистическое значение. Это значит, что результаты участников педагогического эксперимента в экспериментальной группе действительно выросли по сравнению с контрольной группой. Статистическая обработка данных показала, что после эксперимента две группы статически достоверно отличаются по исследуемому признаку, в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика ловкостных и координационных показателей по сравнению с контрольной группой, показавшей относительно незначительное изменение.

В эксперименте доказана статически достоверная эффективность предложенной методики. Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил нашу рабочую гипотезу относительно того, что акробатика, как средство воздействия на детей старшего дошкольного возраста наиболее эффективный вид учебного материала с точки зрения развития ловкостных и координационных способностей, так как в минимальный срок позволяет получить максимальный эффект.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Е.Г. Соколова. - 2-е изд. -М.: Физкультура и спорт, 1989. 76 с.
2. Бойченнко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 15–18
3. Методические подходы к исследованию двигательного ритма в массовых движениях. В.М. Говердовский, О.С. Трентьева // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. С. 44–45
4. Быстрицкая Е.В. Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: проблемы и решения / Е.В. Быстрицкая, А.В.Стафеева / Вестник Мининского университета. 2015. № 4 (12). С. 26.
5. Грохольский, Г.Г. Двигательная активность и двигательные способности детей дошкольного возраста / Г.Г. Грохальский, С.В. Молчанов. - Минск, 1988. – 67 с.
6. Логвина, Т.Ю. Влияние физических нагрузоу на организм дошкольников / Т.Ю. Логвина // Мир спорта. – 2005. - №1. – С. 42.
7. Шарманова, С. Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федотов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 4. — С. 51— 54.
8. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: программно-метод. комплекс / В. Н. Шебеко. — Минск: БГПУ, 2006. — 47 с.