

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

А. Л. Флёрко, Е. В. Романчук
(ГрГУ имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье представлено обоснование методики развития равновесия посредством гимнастических упражнений у учащихся 4–х классов. Установлен относительно невысокий уровень статокINETической устойчивости у учащихся 4–х классов, указывающий на необходимость принятия адекватных мер в системе физического воспитания школьников.

Ключевые слова: учащиеся, статокINETическая устойчивость, равновесие.

Развитие функции равновесия у школьников ранее являлось преимущественно предметом медицинских и физиологических исследований. Так, исследование факторов, влияющих на сохранение равновесий в спорте, средств и методов совершенствования функций равновесия приобретают все большее значение.

СтатокINETическая устойчивость характеризуется как высоко эффективный фактор развития и сохранения здоровья человека в современных условиях и позволяет выборочно осуществлять реализацию большой совокупности специальных упражнений соответственно возрасту, полу, профессии, спортивной направленности, оздоровительным программам, уровню физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями (А. И. Яроцкий, 2001).

Двигательный акт и рабочие позы включают элементы равновесия, а поэтому правильное и точное выполнение даже относительно простых движений не может быть совершено без достаточно высокого уровня развития органов равновесия. Занятия гимнастическими упражнениями предъявляют к функции равновесия большие требования. Способность ориентироваться в пространстве и времени, быстро и точно выполнять сложные движения в условиях малой, неустойчивой и приподнятой площади опоры после различного рода ускорений (опорных и акробатических прыжков) достигается за счет совершенствования анализаторов, принимающих участие в реакциях равновесия. Достаточный уровень развития функции равновесия позволяет быстрее овладеть сложной

техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их рационально и на более высоком техническом уровне.

Указанные обстоятельства делают актуальным наше исследование, которое поможет раскрыть содержание методики развития равновесия у учащихся младшего школьного возраста.

Целью нашего исследования явилось обоснование методики развития равновесия у учащихся 4-х классов.

Методика исследования. Тестирование равновесия учащихся проводилась с помощью научно обоснованных вестибулярных тестов. Для определения равновесия у учащихся 4-х классов нами использовался диагностико-прогностический, учитываемый по длительности стояния на пальцах сомкнутых ступней, одна рука – прямая вверх, другая – прямая опущена, без зрительного контроля (закрытыми глазами).

В медико-педагогических наблюдениях мы использовали ортостатическую пробу, которая характеризовала изменение положения тела в пространстве в качестве исследования функционального состояния детей. Данная проба предоставляла необходимую нам информацию о выполнении испытуемыми гимнастических упражнений, требующих ортостатической устойчивости при ортостатической пробе переход испытуемого из горизонтального положения в вертикальное, осуществлялся активно вставая. Реакция на вставание изучалась на основании регистрации величин ЧСС и АД. Данные величины многократно измерялись в горизонтальном положении тела, а затем в течение 10 мин. – в вертикальном.

Для оценки динамического равновесия балансирование на гимнастической скамейке в двух вариантах (П. Харц, 1985).

Гимнастические упражнения на развитие равновесия преимущественно использовались нами в подготовительной и основной части урока по физической культуре.

Результаты исследования. Анализ результатов ортостатической пробы подтвердил то, что закономерной реакцией на данную пробу является учащение пульса. Благодаря этому минутный объем крови оказывается сниженным незначительно. У хорошо подготовленных спортсменов учащение пульса относительно невелико и колеблется в пределах от 5 до 15 уд/мин. У нетренированных детей данная реакция может быть выраженной, что наблюдалось у детей, как экспериментальной группы, так и контрольной. Систолическое АД либо сохраня-

ется неизменным, либо даже несколько снижается; диастолическое АД закономерно увеличивается на 10–15 % по отношению к его величине в горизонтальном положении.

Вертикальное положение тела учащегося изменялось следующим образом: испытуемый стоит на расстоянии одной ступни от стены, опираясь о нее спиной; под крестец подкладывают валик диаметром 12 см; угол наклона тела по отношению к горизонтальной плоскости равен примерно 75–80 градусов. Реакция на ортостатическую пробу улучшается под влиянием целенаправленных занятий физическими упражнениями.

Полученные результаты исследования позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся достаточно однороден по тесту статокINETической устойчивости. Результаты многочисленных врачебно-педагогических наблюдений показали, что использование гимнастических упражнений является одним из эффективнейших способов развития равновесия у учащихся 4-х классов (табл.).

Таблица. Статистические показатели равновесия учащихся опытных групп за время исследования

Вид равновесия	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	в начале	в конце	в начале	в конце
Статическое	2,42±0,13	4,14±0,18*	2,97±0,29	3,75±0,19
Динамическое	14,94±0,32	11,93±0,28*	15,26±0,21	14,71±0,26

* – достоверно значимые изменения ($p < 0,05$).

Рассматривая полученные результаты исследования, следует отметить, что достоверный ($p < 0,05$) прирост за время исследования наблюдался в экспериментальной группе (21,37 %).

Вышесказанное дает нам основание утверждать, что гимнастические упражнения, проводимые нами на уроках гимнастики являются эффективными средствами воспитания у младших школьников – равновесия. Это подтверждает полученный в ходе исследования прирост в экспериментальной группе.

По показателям динамического равновесия (тест № 2) за время проведения исследования достоверно значимые изменения наблюдались в экспериментальной группе ($p < 0,05$), в то время как в контрольной группе прирост был значительно ниже. Следует отметить, что если динами-

ческое равновесие не развивать у детей, то оно практически остается неизменно.

Следует отметить, что упражнения восстановительной направленности в процессе исследования по показателям теста отражали стимулирующее физиологическое воздействие на развитие у детей экспериментальной группы равновесия.

Все вышесказанное дает нам основание утверждать, что преимущество экспериментальной группы над контрольной по развитию статического и динамического равновесия не вызывает сомнений. Хотя проведенные исследования нуждаются в более широком исследовании данной проблемы, можно полагать, что использование гимнастических упражнений являются эффективным средством воспитания равновесия у учащихся 4-х классов.

Заключение. Установлен относительно невысокий уровень статокINETической устойчивости у учащихся 4-х классов, на что необходимо обратить особое внимание, указывающее на необходимость принятия адекватных мер в системе физического воспитания школьников.

Выявлена положительная динамика статокINETической устойчивости (статического равновесия) 21,37% ($p < 0,05$) и динамического равновесия 17,2 % ($p < 0,05$) у учащихся 4-х классов экспериментальной группы. Анализ полученных результатов исследования позволяет утверждать, что наиболее целесообразными средствами в развитии равновесия у учащихся 4-х классов является использование различных гимнастических упражнений на гимнастической скамейке.