

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жаркенов Ермек,
Магистрант ПГПУ
Семенова М.В.
к.п.н., доцент, ПГПУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы и средства формирования и развития координационно-двигательных способностей у школьников, среди которых особое место занимают современные педагогические технологии. Одним из таких технологий являются методы дифференцированного и индивидуального подхода с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников разного возраста. На основе данного подхода проведен педагогический эксперимент с использованием методов и методических приемов воспитания двигательных способностей у детей.

Ключевые слова: двигательные способности – координационные способности – методы развития двигательных способностей – педагогический эксперимент

В Послании Президента РК Н. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» от 14.12.2012 г. Глава государства отметил, что «...физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации» [1].

Исходя из этого, одним из основных приоритетов государственной политики Министерства культуры и спорта является развитие массовой физической культуры и спорта. Это также легло в основу принятого в реализацию «Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025» [2], который представляет собой комплекс эффективных мер по дальнейшему развитию массовой физической культуры и спорта.

В Концепции развития физической культуры, а также в учебных программах по предметам образовательной области «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования [3], [4] определены главные задачи и приоритетные направления коренных преобразований в сфере физической культуры на основе целостного представления о ее роли в жизни современного человека. В этих важных государственных документах особо подчеркивается необходимость совершенствования системы физического воспитания детей школьного возраста и важность систематических занятий физической культурой, направленных на развитие двигательных и координационных способностей,

формирование двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной жизнедеятельности школьников.

В школьные годы при благоприятных условиях воспитания и обучения интенсивно развиваются умственные и двигательные способности, формируются исходные основополагающие физические и нравственно-волевые качества личности. Поэтому для воспитания здорового ребенка и формирования всесторонне развитой личности школьника особое значение имеет правильно организованное и методически обоснованное воспитание двигательных способностей. Школьный возраст - благоприятный период для развития и совершенствования двигательных и координационных способностей, в том числе и для развития функции равновесия.

Воспитание координационно-двигательных способностей является основой физического воспитания школьников. Как свидетельствует практика, большинство школьников не достигают высоких показателей в беге, прыжках, метании, не выполняют стандартные нормативы не из-за плохой техники движений, а в основном, из-за несформированности таких двигательных способностей, как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость.

По определению Ю.Ф. Курамшина, двигательные способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения [5]

В настоящее время принято различать пять основных двигательных способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

На уровень развития и проявления двигательных способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы или факторы среды (социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития и т.п.), а с другой – наследственные факторы («моторные» задатки), которые обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия.

Несмотря на усилия учёных, длящиеся уже около столетия, пока не создана единая общепринятая классификация физических (двигательных) способностей человека. Обобщенная классификация координационно-двигательных способностей приведена на рисунках 1-2, где координационные способности как качества, объединяющие другие способности, имеют более разветвленную и глубокую структуру. Иногда координационные способности трактуются как психомоторные качества и ловкость.

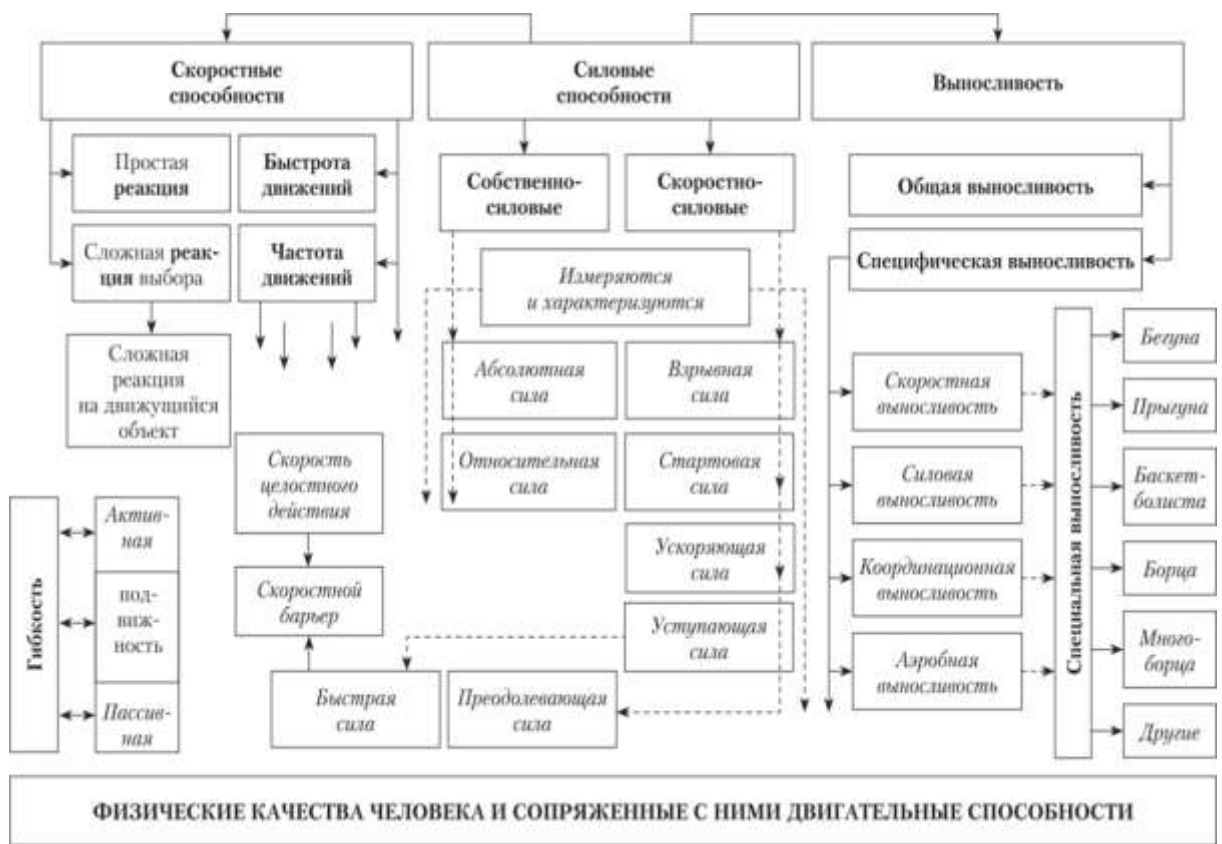


Рисунок 1 – Виды двигательных способностей



Рисунок 2 – Координационные способности и ловкость

На практике используется большое количество методов, направленных на развитие различных видов двигательных способностей. Наиболее распространённые из них представлены в таблице 1.

Таблица 1

Методы воспитания координационно-двигательных способностей

	Виды двигательных способностей	Методы и методические приемы для развития двигательных качеств
1	Сила	Максимальных усилий, повторных усилий, динамических, изометрических, изокинетических усилий, «ударный», метод электростимуляции
2	Скоростные способности	Повторный, соревновательный, игровой, вариативный, сенсорный
3	Выносливость	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой
4	Гибкость	Динамические активные и пассивные, статистические и комбинированные упражнения
5	Координация и ловкость	Элементы новизны в изучаемом упражнении, ассиметричные движения, релаксационные, упражнения на реагирующую способность, на раздражение вестибулярного аппарата и т.д.

В настоящее время нами была предпринята попытка поиска и выявления эффективных инновационных технологий, которые могли бы не только способствовать модернизации физического воспитания, но имели во главе приоритет оздоровления, выполняя при этом еще и важные образовательные и социокультурные функции. Одним из таких технологий является дифференцированный подход. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, нами была выбрана технология дифференцированного физкультурного образования [6].

Под дифференциацией физического воспитания мы понимаем комплекс организационно-педагогических мероприятий, направленных на сохранение и

укрепление здоровья детей, приобщение их к двигательной активности и занятиям спортом, который предполагает следующее: учет индивидуальных различий детей в состоянии здоровья, уровне физического развития и физической подготовленности, мотивации физкультурно-спортивной деятельности, а также гендерных различий [7].

Для большей доказательности вышесказанного нами был проведен педагогический эксперимент с учащимися 10-ых и 11-ых классов средней общеобразовательной школы №4 города Аксу Павлодарской области. Количество учащихся 10 «А» и 10 «Б» – 34, 11 «А» - 22 человека.

Исследование проходило в несколько этапов:

- изучение и обобщение исторической и психолого-педагогической литературы по вопросам выбранной темы исследования, так же на первом этапе в ходе констатирующего эксперимента проходило диагностирование двигательных умений школьников (октябрь-ноябрь 2018 года);

- разработка и теоретическое обоснование специальной системы средств и методов спортивных игр, направленных на развитие двигательных умений и качеств учащихся 10-11-ых классов (ноябрь 2018 г.);

- проведение педагогического эксперимента на уроках физической культуры с применением подготовленных методов и методических приемов развития двигательных качеств учащихся (декабрь 2018 г. - март 2019г.);

- обработка результатов констатирующего эксперимента, формулировка предварительных выводов, разработка практических рекомендаций (апрель 2019 г.).

Обучение проводилось целостным методом с последующей дифференциацией (выделяются детали техники и разделяются их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, дети условно делятся на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе предлагаются подготовительные или подводящие упражнения в облегченных условиях, другой – усложненные подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по отделениям, в каждом из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

- комплектование отделений осуществлялось, исходя из интересов и возможностей ребенка;
- выбирался командир отделения, причем в каждой серии уроков он менялся и в результате каждый побывал в роли командира отделения;
- задачей командира отделения была страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;
- уровень заданий (комбинаций) подбирался с учетом индивидуальных способностей детей;
- если у занимающегося слабой группы комбинации на снарядах получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приемом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях.

В заключительной части урока проводились игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения урока, ход урока не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать. Также при проведении уроков физической культурой, необходимо использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности.

В результате обработки учебных достижений учащихся после введения методов воспитания двигательных качеств на основе дифференцированного подхода нами были получены данные, совокупный итог которых отражен в виде диаграммы на рисунке 3.

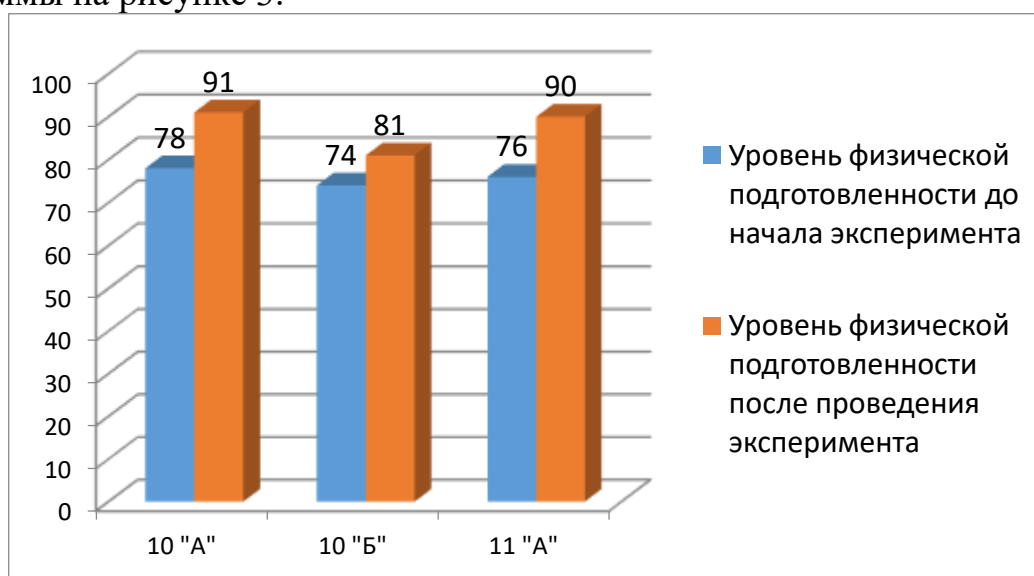


Рисунок 3 – Сравнительные показатели учебных достижений учеников (по 100-балльной шкале) до и после проведения педагогического эксперимента

Как мы видим на диаграмме, в период проведения эксперимента заметно улучшение физической подготовленности, основу которой формируют координационно-двигательные качества. Более высокие показатели наблюдаются у учеников 10 «А» класса, тогда как лучшая динамика наблюдается у учеников 11 «А».

Таким образом, в ходе опытно-экспериментального исследования нами выявлена и доказана эффективность процессов обучения на основе дифференцированного и индивидуального подхода, которые могут быть толчком для стимулирования учеников к занятиям физической культуры не только в стенах школы, но и в свободное время.

Литература:

1. Послание Президента РК Н. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» от 14.12.2012 г.

2. Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168

3. Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016. – 48 с.

4. Учебные программы по предметам образовательной области «Физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013. – 33 стр.

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.

6. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. / А.А. Кулешова. Могилев: МГУ им., 2004. 284 с.

7. Шуракова К. В. Особенности совершенствования двигательных умений и качеств у учащихся 12–13 лет на уроках физической культуры средствами спортивных игр // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 104-106. – URL <https://moluch.ru/archive/77/13140/> (дата обращения: 25.04.2019).