

Шамонин А.В.

*Уральская Государственная архитектурная академия (УралГАХА),
г. Екатеринбург*

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

О важной роли физической активности в жизнедеятельности человека сказано и написано не мало. Но с каждым годом растет количество детей имеющих отклонения в физическом развитии. Недостаток физической подвижности и объема амплитуды выполнения движений в суставах ребенка негативно сказывается на его дальнейшем физическом совершенствовании.

Стоит отметить и в дальнейшей своей педагогической деятельности руководствоваться тем, что возраст детей начальной школы (7-10 лет) является важным периодом совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, таких физических качеств как ловкость, гибкость.

Занятия физической культурой в школе, в рамках учебной и физкультурно-оздоровительной работы, к сожалению, не всегда могут дать каждому ученику тот двигательный объем, который необходим для правильного формирования и развития двигательных качеств организма.

Переступая порог учебного заведения, ребенок (первоклассник), как правило, психологически подготовлен к восприятию того нового, с чем столкнется в первые годы обучения в школе. Но как показали наши педагогические наблюдения и опрос родителей детей начальных классов, на уроках физической культуры заметно как школьники порой не уверены в том, что смогут правильно выполнить упражнение. И задача педагога в контакте с родителями свести до минимума тот дискомфорт, который может проявляться в неуверенности в своих силах, боязни всего нового.

Дошкольным физическим воспитанием в настоящее время охвачен далеко не каждый ребенок, и это диктует условия необходимости осторожного подхода к требованиям выполнения физических упражнений связанных со сложнокоординационными действиями, требующих от ребенка большой амплитуды движений в суставах.

Как показывает практика, преподаватели физической культуры стараются в контакте с учителями начальных классов найти взаимопонимание с ребенком, вызвать его на диалог, раскрыть потенциал его двигательных качеств, заставит поверить в свои силы, но не всегда им это удается сделать, в виду ограниченности времени учебных занятий и большого объема изучаемого материала. И как следствие, дальнейшее физическое развитие «неохваченного» ребенка может быть предоставлено воле случая – «авось ему понравится играть с ребятами, и вырастет как все». Такое случается, но не факт, что ребенок сможет перебороть в себе

неуверенность. И решение данной проблемы нам видится в том, чтобы заинтересовать ребенка, и в дальнейшем подвигнуть его к самостоятельным занятиям физической культурой, через семью. Через тот островок душевного спокойствия, в котором ребенок может совершать двигательные ошибки и не бояться быть осмеянным своими сверстниками.

Использование на занятиях дома, в семье различных ролевых игр направленных на развитие физических качеств с учетом развития детского организма в онтогенезе, включение в домашнее задание выполнение групповых физических упражнений (а именно, выполнение упражнений с обязательным включением в данный процесс родителей (или других родственников) – вот та опора, на которую, на наш взгляд, должны опираться преподаватели физической культуры, занимающиеся с детьми в начальной школе. Методически грамотно составленные комплексы физических упражнений учителями физической культуры и донесенные до родителей ребенка преподавателями начальных классов, с учетом синситивных периодов развития таких качеств, как ловкость, гибкость помогут обогатить объем двигательных умений и навыков, повысить общее физическое состояние организма занимающихся, сделать процесс учебных занятий более плодотворным. Как было отмечено выше, у детей в возрасте 7–10 лет, отмечается хорошая дифференцируемость мышечных ощущений и отдельных сложных координационных движений при обучении технике в игровых упражнениях [10], хорошо поддается совершенствованию гибкость [9]. Хотелось бы остановиться и заострить внимание на значении и роли развития такого физического качества как гибкость. На первый взгляд роль гибкости не значительна для растущего организма. Может ребенок нагибаться – хорошо, если амплитуда наклонов уменьшается не беда, главное здоров. Хорошая подвижность в суставах благоприятно сказывается на скоростных и силовых возможностях показателей. Многочисленные исследования показывают что при развитии ловкости и гибкости у детей младшего школьного возраста возможно формирование навыков выполнения сложнокоординационных действий с наименьшими временными затратами, повышать качество обучения и выполнения технических приемов с учетом достаточно развитой амплитуды движений при исполнении технических приемов, исключая излишнее напряжение мышц (что способствует координированию действий в зависимости от силовых и пространственно-временных параметров выполнения движения), уменьшить количество травм.

Нами был проведен педагогический эксперимент, целью которого являлась проверка следующей гипотезы – мы предполагали, что использование специальных физических упражнений направленных на увеличение подвижности в суставах (повышение пассивной гибкости до потенциальной анатомической подвижности сустава, с дальнейшим уменьшением разницы показаний между пассивной и активной гибкостью), в

сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц будет способствовать повышению уровня координационных способностей и в частности способности к сохранению равновесия, как статического, так и динамического (при выполнении заданий различной степени трудности) и качественному выполнению сложнокоординационных технических приемов. Процесс повышения амплитуды движений, в силу физиологических особенностей человеческого организма, возможен при целенаправленной тренировки направленной на повышение пассивной гибкости (когда при выполнении движений прилагается дополнительное усилие на увеличение амплитуды, например: при наклоне вперед прилагается усилие на плечи при помощи партнера или отягощения, тем самым достигается увеличение амплитуды наклона тела вперед) и как следствие, в процессе тренировок пассивной гибкости возрастают показатели активной гибкости (максимальная амплитуда движений, выполняемая человеком без посторонней помощи). В процессе педагогического эксперимента решались следующие задачи: исследовать уровень развития гибкости и координационных способностей к сохранению равновесия детей младшего школьного возраста; разработать методику развития специальной гибкости и провести экспериментальную проверку эффективности предлагаемых средств и методик для развития специальной гибкости; определить влияние специальной гибкости на координационные способности к сохранению равновесия.

Для проведения педагогических исследований были сформированы 2 группы, однородные по уровню развития физических качеств и технической подготовленности – экспериментальная группа в количестве 15 человек, и контрольная – 16 человек. В процессе педагогического эксперимента применялись методики и средства, направленные на развитие подвижности в основных суставах человека влияющих на координационные способности к сохранению равновесия. Разработанные нами комплексы упражнений включали в себя специальные упражнения на гибкость, акробатические упражнения, а также и другие, направленные на развитие способности произвольного расслабления мышц. Отличие в методике проведения занятий в экспериментальной группе состояло в том, что в течение проводимого исследования использовалась система целенаправленных средств и методик, направленных на развитие подвижности в тазобедренном суставе. В контрольной группе тренировки проводились по общей методике без учёта этих комплексов упражнений. В начале и конце педагогического эксперимента проводились контрольное тестирование для оценки уровня развития гибкости и способности к сохранению равновесия, ряда других качеств.

Результаты педагогического эксперимента показали различные тенденции в динамике роста показателей развития гибкости и способности к сохранению равновесия. В контрольной группе наблюдается лишь незначительный сдвиг изменений. В экспериментальной группе

определяются чёткие увеличения уровня большинства измеряемых физических и технических качеств на статистически значимом уровне.

Педагогический эксперимент показал, что использование в процессе тренировки, предлагаемой нами программы комплексного развития специальной гибкости – подвижности в суставах нижних конечностей в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц способствует повышению координационных способностей сохранения равновесия. Применяемая система игр, игровых упражнений, специальные упражнения на гибкость и упражнения на произвольное расслабление мышц обеспечивают определённый сдвиг в абсолютных значениях показателей, характеризующих уровень координации движений, сохранения равновесия и подвижности в суставах нижних конечностей для создания физической и технической подготовленности. На основании проделанной работы, мы можем сделать следующие выводы:

1. Двигательная координация и способность к сохранению равновесия, увеличение подвижности в суставах в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц являются важной составной частью двигательной деятельности ребенка. Однако эти качества до настоящего времени ещё недостаточно изучены, как по способам их оценки, так и по методам развития и совершенствования.

2. Специальные педагогические наблюдения и интервьюирование родителей свидетельствуют о недостаточном внимании к развитию координации движений и способности к сохранению равновесия, увеличению подвижности в суставах в сочетании с упражнениями, направленными на произвольное расслабление мышц у детей младшего школьного возраста. Не всегда учитываются сенситивные периоды их развития. Недостаточен объём средств, направленных на развитие этих качеств.

3. Установлено, что применение упражнений для развития специальной гибкости, увеличение объема упражнений направленных на увеличение амплитуды движения в тазобедренном суставе в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц способствуют улучшению уровня физической подготовленности детей 7–10 лет, повышает координационные способности к сохранению равновесия.

4. Развитие способностей произвольного расслабления мышц при применении специальных упражнений, способствует лучшему распределению мышечного напряжения и расслабления, что сказывается на уровне координации движений.

Использование в внеучебное время физических занятий направленных на развитие специальной гибкости в семье будет способствовать более полному использованию двигательного потенциала ребенка, способствовать гармоничному развитию других физических качеств. Структура построения самостоятельных занятий с родителями дома может соответствовать методическим рекомендациям проведения таких спортивных мероприятий, как урок или утренняя физическая зарядка. Приступая к занятиям направленным на развитие гибкости необходимо выполнять следующие методические рекомендации: упражнения выполняются после небольшой разминки всего организма (беговая разминка, общеразвивающие упражнения с малой амплитудой выполнения движений), в холодное время года продолжительность разминки увеличивается; показатели гибкости подвержены суточным колебаниям (утром гибкость ниже, чем днем); выполнять упражнения необходимо с учетом физического состояния организма, если во время выполнения упражнения присутствуют болезненные ощущения, то упражнение необходимо или уменьшить амплитуду движения, или прекратить; форма одежды должна соответствовать месту проведения занятий и не сковывать, ограничивать движения.

Шамонин А.В., Кузнецова Н.Н.

*Уральская государственная архитектурная академия (УралГАХА),
г. Екатеринбург*

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА БЛОЧНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УРАЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АРХИТЕКТУРНО- ХУДОЖЕСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

Формированию таких общечеловеческих ценностей, как, здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство, в высшем учебном заведении (ВУЗе), способствует физическая культура в течение всего периода обучения. По завершении обучения в области физической культуры, результатом образования, является создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности. Выполнение поставленных задач учебной программы физического воспитания в высшем