

нивелировать отставание «физически/технически запущенных» студентов в координационной подготовке посредством подводящих упражнений и выработкой специфических сложнокоординационных действий для данного вида игровой деятельности. Экспериментальная проверка педагогического подхода к данной методике построения обучения сложно-координационным действиям в игровой деятельности на занятиях физической культуры, начатая нами осуществляться в 2005-07 уч.годы, позволяет добиться повышения не только количественных показателей при выполнении и сдачи контрольно-технических нормативов, но и повысить качественное выполнение сложнокоординационных технических элементов игры во время соревновательной деятельности.

На основе проведенных педагогических наблюдений и экспериментальных исследований нам представляется интересным дальнейшая разработка данного вопроса в следующих направлениях: разработка системы подготовительных педагогических мероприятий (методы, средства) направленных на повышение специфических физических качеств и дальнейшего их применения в игровых видах спорта; разработка функциональных тестов определения физико-технической подготовленности студента по игровым видам спорта.

Шамонин А.В.

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

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕЖИМЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Физическая нагрузка, получаемая школьниками на занятиях физической культуры, в течение недели, не в состоянии, в полной мере, компенсировать дефицит двигательной активности и решить задачи развития таких физических качеств, как ловкость, гибкость с учетом синситивных периодов их развития, из-за ограниченности учебного времени отведенного для занятий и большого объема изучаемого материала.

Важность полноценного физического развития в этом возрасте отмечают многие ученые [3,4,5,9], так как возраст учеников начальной школы 1-4-х классов (7-10 лет) является важным периодом совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств.

Проблема гиподинамии и кинезодинамии остро стоит на повестке дня сегодняшней школы. Одним из путей решения данной проблемы нам видятся

в рациональном использовании, в режиме продленного дня школы, «спортивного часа». На наш взгляд, содержание спортивного часа, призвано не столько повышать функциональные возможности организма под девизом «выше, дальше, сильнее» – это прерогатива учебных занятий по физической культуре, сколько способствовать более полному – «качественному» развитию физических качеств (ловкости, гибкости, координационных способностей) под непосредственным руководством преподавателей начальных классов. Система продленного дня начальной школы позволяет построить физкультурно-оздоровительную работу как длительный и целостный воспитательный процесс, в котором при непосредственном участии преподавателей продленного дня в сотрудничестве и под кураторством учителей физической культуры возможно дальнейшее овладение учениками широким фондом новых двигательных умений и навыков, воспитание специфических координационных способностей (способностей присущих той или иной деятельности человека), к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму, выработке общих восприятий движений в пространства, времени, дозирования мышечных усилий; сенсомоторных реакций формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.[4]

Акцентирование на формирование координационных способностей средствами игровых видов спорта (футбола и баскетбола) вызвано рядом причин, так как:

– Использование в воспитательном и образовательном процессе начальной школы элементов спортивных игр способствуют развитию таких физических качеств как ловкость (координационные способности), в более полной мере, чем это достигается при использовании прикладной гимнастики, циклических и других видов спорта – в плане «ловкостной насыщенности».

– В игровой, непринужденной обстановке, при позитивной настрое, на высоком эмоциональном фоне происходит обучение и совершенствование основных координационных способностей, присущих разнообразной деятельности человека.

– Закладывает фундамент двигательных умений и навыков для дальнейшего использования в учебном процессе по физическому воспитанию, как в школе, так и в ВУЗе.

– Доступность мест занятий (занятия можно проводить в любом помещении и площадке, в любое время года), не требуется дополнительных материальных затрат на приобретение дорогостоящего оборудования.

– Достаточность жизненного (двигательного) опыта преподавателей продленного дня для проведения занятий и простота, в контроле за выполнением, упражнений.

При проведении спортивного часа в режиме продленного дня начальной школы желательно решать следующие задачи:

1. Развитие координационных способностей средствами игровых видов спорта (включает в себя применение упражнений игрового характера, в которых главным связующим звеном всех упражнений является мяч).
2. Ознакомление и овладение первоначальными техническим приемам спортивных игр (на примере футбола и баскетбола – приемы ловли и передач мяча)
3. Формирование навыков коллективной игры (на примере спортивных игр).

Во время проведения занятий (спортивного часа) в режиме продленного дня с учащимися второго года обучения средней школы № 22 г. Екатеринбурга на протяжении 3-х месяцев нами был проведен педагогический эксперимент. Все учащиеся, в режиме учебного и продленного дня получали одинаковую физическую и двигательную нагрузку в течение всего исследования. Были выделены 2 группы контрольная и экспериментальная группа, которые выполняли упражнения направленные на формирование координационных способностей средствами игровых видов спорта. До проведения эксперимента, все учащиеся сдали контрольные тесты, отражающие «координационное развитие» ребенка (повороты на гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, броски мяча в цель на время и точность попадания, ведение мяча рукой с обводкой стоек). Для учащихся экспериментальной группы были введены дополнительные требования; выполнение упражнений должно было происходить не только «зеркально», но и в неустойчивом одноопорном и в безопорном положении, тогда когда контрольная группа выполняла упражнение в устойчивом положении. В результате педагогических наблюдений за деятельностью детей на учебных занятиях в процессе эксперимента отмечено повышение активности действий школьников, занимавшихся в экспериментальной группе по сравнению с другими детьми, которая наиболее отчетливо стала проявляться ближе к концу проведения исследования. В частности это нашло свое выражение в том, что они чаще брали инициативу в играх, большее количество времени владели мячом, допускали меньшее число потерь мяча, как при ловле, так и при выполнении передач мяча партнеру.

На первых занятиях требуется помощь педагога в донесении до каждого ученика основных простейших элементов выполнения технических приемов. Изучение упражнений (опробование) и дальнейшее их выполнение (совершенствование) включало в себя, в экспериментальной группе, первоначальное выполнение задания левой (если ученик правша и наоборот, если ученик левша, то выполнял задание правой) рукой или ногой (в зависимости от технического приема). Общее время выполнения задания «зеркального» (левой рукой–ногой) – составляло 60% от общего времени,

затраченного на упражнение. Контрольная группа изучение упражнений (опробование) и дальнейшее их выполнение (совершенствование) начинало с удобной (ведущей) руки (ноги). На занятиях применялись упражнения с мячами, которые способствовали развитию, как общей, так и специальной ловкости и воздействовали одновременно на двигательный, на вестибулярный, и на зрительный анализаторы. По окончании педагогического эксперимента, была проведена повторная сдача контрольных тестов. На основании полученных данных мы выявили, что результаты тестирования у контрольной и экспериментальной групп возросли. Результаты тестов экспериментальной группы были выше контрольной, в следующих тестах – повороты на гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, броски мяча в цель на быстроту и точность попаданий. Тест «ведение мяча», не показал существенных различий между обеими группами.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что использование сложнокоординационных технических приемов с мячом, в игровой деятельности, с элементами игровых видов спорта, на занятиях спортивным часом в режиме продленного дня, не только способствует формированию специфических координационных способностей, но и ловкости в целом, придает уверенности ученикам в своих силах.

Структура построения дополнительных занятий (спортивного часа) соответствовала методическим рекомендациям проведения спортивного часа в режиме продленного дня начальной школы. Упражнения, направленные на формирование координационных способностей средствами игровых видов спорта, давались в основной части занятия, после разминки. Приступая к занятиям отличающиеся сложной координацией движений, необходимо помнить и выполнять следующие требования – занятия должны включать в себя обучение (рассказ, показ, опробование упражнения) и тренировку (непосредственное выполнение задания), как единый педагогический процесс. На первых занятиях, акцентировалось внимание на выполнении упражнений в парах, как составляющие элементы, нижеприведенных упражнений (приложение №1). Например, перед проведением эстафеты, включающей в себя броски мяча на быстроту и точность попаданий (упражнение №1), учащиеся выполняли подводящие упражнения – передачи мяча друг другу на месте, в движении, в прыжке, меняя расстояние между собой, на быстроту выполнения, то есть применялся расчлененный метод обучения – эстафета разбивалась на отдельные составляющие элементы (передачи мяча, ведение мяча) и уже после приобретенных навыков проводилась вся эстафета. В силу физиологических особенностей, дети этого возраста, не обладают отчетливыми мышечными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: *рассказ* (объяснения данного элемента, когда и в каких ситуациях применяется), параллельно, желательно, производить *показ* технического приема, акцентируя внимание

на главных моментах действия. После сложившегося у учащихся представления о выполнении сложнокоординационных технических приемов (например, ловля или передача мяча 2-мя руками в прыжке) и действий необходимо дать учащимся попробовать самостоятельно выполнить тот или иной элемент техники. Необходимо помнить, что в повседневной деятельности движения верхних конечностей человека отличаются большим разнообразием, чем движения нижних конечностей. Выполнение упражнений в медленном темпе способствует детальному выделению ключевых моментов исполнения технических приемов. Чередование методов стандартно-повторного выполнения упражнения и вариативного (переменного) помогает более качественно освоить двигательные навыки игровой деятельности. Во всех выполняемых упражнениях, мяч является связующим звеном, отсутствие однотипных мячей не является отрицательным моментом проведения занятия (желательно использование на одном занятии различных мячей – теннисных, волейбольных, а футбольные и баскетбольные мячи желательно иметь облегченные).

Цитируемая литература

1. Анцибор М.М., Головина Н.Ф. Особенности организации педагогического процесса в начальных классах с продленным днем. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988
3. Любомирский Л.Е. Особенности управления точностными двигательными действиями у школьников разного возраста // Физиология человека. – 1983, – №1. – С.58-65.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. – 2001. – №2 – С.7-14
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М., 1991
7. Сборник нормативных документов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования. – М., 2005
8. Седов Ю.С. О точности пространственной и силовой дифференцировок при ударах по мячу. Футбол. М. 1965 – С.120-139
9. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.: ил.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня с учащимися I-III классов. – М.: Просвещение, 1980. – 78 с.