

- временными параметрами фазы отталкивания.

Выполнение данных условий будет способствовать совершенствованию более сложных элементов рассматриваемой структурной группы на оптимальной высоте и с оптимальной скоростью вращения.

Соблюдение пространственных и временных характеристик в пусковой позе и мультипликации позы группировка будут способствовать наиболее эффективно исполнению исследуемых элементов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Садовски Е., Болобан В., Масталж А., Нижниковски Т. и др. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 19-23.

2. Садовски Е., Болобан В., Нижниковски Т. и др. Позные ориентиры движений как узловыe элементы спортивной техники акробатических упражнений. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 42.

LITERATURE

1. The Sadovski E., Boloban V., Mastali A., Niznikowski T. and other Components of the structure of technical preparation of acrobats. // Theory and practice of physical culture. – 2003. – No. 9. – S. 19-23.

2. The Sadovski E., Boloban W., Niznikowski T., etc. the Postural orientation movements as key elements of sports technique of the acrobatic exercises. // Theory and practice of physical culture. – 2009. – No. 12. – S. 42.

ANALYSIS TECHNIQUES BASIC ACROBATIC JUMPS

Goryacheva N. L.,

the candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer,

Volgograd state Academy of physical culture.

Konovalenko V. Yu., Konovalenko D. A.,

coaches in sports acrobatics specialized children and youth sports school of

Olympic reserve N 10

Volgograd, Russia

УДК 373.3: 372.879.6+159.946.2

РАЗВИТИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Грицюк Сергей Анатоліевич,

аспітант,

Восіочноєвропейський національний університет

імені Леси Українки,

г. Луцьк, Україна

Аннотація. Стаття містить теоретичні матеріали по проблемі розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів. Проаналізовані результати дослідження рівня розвитку життєво необхідних рухових умінь і навичок учнів третіх класів. Предложено шляхи і способи удосконалення основних рухових умінь і навичок в умовах загальноосвітньої школи.

Ключевые слова: младшие школьники, двигательные умения, двигательные навыки, жизненно необходимые умения и навыки, общеобразовательная школа

Abstract. The article contains theoretical materials on the issue of development of motor skills of primary school children. The results of the study stage of development of essential motor skills of third grade students. The ways and means of improving basic motor skills in a comprehensive school.

Index terms: younger students, motor ability, motor skills, vitally important motor skills, secondary school.

Актуальность проблемы. Двигательная функция человеческого организма является важным условием обеспечения полноценной жизнедеятельности человека. Само движение представляет собой сочетание элементарных движений и сложных двигательных действий. Так на основе элементарных движений нижних и верхних конечностей, туловища, головы формируются сложные двигательные действия в виде ходьбы, бега, метания, лазание, перелезания и т.п., направленные на выполнение определенного двигательного задания.

В повседневной жизни человек сталкивается с множеством двигательных задач. Их диапазон и требования к качеству выполнения зависят от возраста, личностных и профессиональных потребностей, штатных и внештатных жизненных ситуаций. Но в любом случае для каждого человека актуальной является задача надлежащего освоения двигательных действий. Одной из видимых проявлений уровня их усвоения является наличие таких функциональных образований как двигательные умения и навыки.

Преимущественно под двигательным умением ученые понимают такой уровень владения двигательным действием, для которого характерен пооперационный сознательный контроль за действиями, незначительная скорость выполнения, нестабильность и неоптимальность движений, неустойчивость к воздействию посторонних факторов, проявление лишних движений.

На основе двигательных умений формируются двигательные навыки. Это уже такая степень владения техникой действия, которая характеризуется минимальным участием сознания при контроле за действием. Действие выполняется автоматизировано, быстро, стабильно, устойчиво к посторонним факторам [1, с. 45-46].

В теории и методике физического воспитания, как особой отрасли педагогической науки, проявляется постоянный исследовательский интерес к изучению сущности и совершенствования процессов формирования и развития двигательных умений и навыков.

В частности, эти проблемы изучали и изучают: В. Г. Арефьев (2001), В. К. Бальсевич (1987, 2000), А. В. Безверхняя (2003), Н. А. Беликова, Г. А. Гац, С. П. Козибродский (2015) М. М. Боген (1985), Э. С. Вильчковский, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек (1998), Л. В. Волков (2006), Т. Ю. Круцевич (2006, 2011), Н. В. Москаленко (2007), Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Е. Н. Приступа (1996) В. С. Фарфель (1975), О. Н. Худoley (2008) и мн. др.

Цель работы. Проанализировать уровень развития жизненно необходимых двигательных умений младших школьников и определить пути их совершенствования в условиях общеобразовательной школы.

Методы исследования – анализ научно-методических литературных источников, использование двигательных тестов, математическая обработка полученных результатов, наблюдение.

Изложение результатов исследования. Исследования ученых разных сфер науки показывает, что правильно организованная и осуществляемая двигательная деятельность, в первую очередь, положительно влияет на физическое развитие организма. Учеными доказано, что чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее становится строение организма человека. Это предопределено тем, что даже самое простое движение происходит при участии значительного количества мышц.

В следствие этого во время движений кости и суставно-связочный аппарат выполняют множество операций – сжимаются, растягиваются, скручиваются, что вызывает повышенное снабжение в эти участки и ткани крови и питательных веществ от активно работающих мышц.

Аналогичным способом взаимосвязаны двигательная деятельность и функционирование внутренних органов. Особенно чутко реагируют на двигательную деятельность сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Установлено также, что оптимальная двигательная деятельность способствует усовершенствованию деятельности центральной нервной системы, образованию новых условно-рефлекторных связей между корой головного мозга, опорно-двигательным аппаратом и внутренними органами.

Внешним проявлением двигательной деятельности является наличие таких функциональных образований как двигательные умения и навыки.

Необходимость освоения двигательных умений и навыков вызвана рядом причин объективного и субъективного плана. Прежде всего это обусловлено разнообразием двигательных ситуаций с которыми попутно в повседневной жизни постоянно сталкивается каждый человек. Их первичная необычность и повторяемость, простота и сложность ставят перед индивидом задачи решать их как можно более оптимально, рационально, быстро. А "без приобретения двигательных умений и навыков невозможно добиться успеха в практической деятельности [4, с. 40]" Таким образом, необходимость облегчить связь человека с окружающей природной и общественной, производственной средой, объективно диктуют требования должным образом осуществлять двигательные действия, что возможно при условии приобретения и совершенствования двигательных умений и навыков.

Необходимость количественного и качественного освоения двигательных умений и навыков обусловлена и физиологическими особенностями человеческого организма.

Поскольку поле сознания человека относительно узкое, то оно не способно одновременно удерживать большое количество различных по своему характеру компонентов двигательного акта. Автоматизация, то есть перевод в навык простых движений или значительного количества элементов сложного двигательного действия, помогает включать в поле сознания только самое главное, связанное с выполнением основных двигательных задач.

Овладение прочно сложившимися двигательными навыками из основных движений - ходьбы, бега, равновесия, лазания, ползания, перелезания, метания, прыжков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях любой деятельности. Необходимо отметить, что эти важные особенности навыков отмечал еще К. Д. Ушинский. Выдающийся педагог писал: "Если бы человек не имел способности к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ и для новых побед ... навык во многом делает человека свободным и прокладывает ему путь к дальнейшему прогрессу ... [2, с. 233]"

Формирование и развитие двигательных умений и навыков занимают особое место в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учебного заведения, соответственно общих стратегических целей системы отечественного физического воспитания.

Особенно сенситивным периодом по осуществлению этого процесса является младший школьный возраст. Анатомо-физиологическое созревание организма и его функций, а также психическое развитие дают возможность совершенствовать выполнение локомоторных актов и основных двигательных действий и качеств. Именно поэтому учебная программа для начальной школы одной из основных целей предмета "Физическая культура" определяет как "расширение двигательного опыта, совершенствование навыков жизненно необходимых двигательных действий, использование их в повседневной и игровой деятельности".

То есть таких умений и навыков, которые позволяют индивиду целесообразно и рационально управлять собственным телом для решения двигательных задач не только в физкультурно-спортивной, а и в различных сферах деятельности и в быту. В связи с этим значительная часть времени на уроках и во внеклассной работе отводится для реализации заданий так называемых "школ" передвижения и прыжков (удельный вес которых, среди способов физкультурной деятельности, в сумме составляет – от 40 до 42%, в зависимости от года обучения) [3].

Двигательные умения и навыки, уровень которых мы исследовали у младших школьников Любешовской общеобразовательной школы Волынской области, принадлежат к основным, жизненно необходимым. Они начинают формироваться еще в раннем детстве, имеют локомоторный характер, предусматривают цикличность движений (ходьба, бег, прыжки) и совершенствуются на протяжении всего периода онтогенеза. В исследовании участвовали 102 ученика третьих классов. Из них – 56 мальчиков и 46 девочек.

Нормативы для контроля и оценки достижений младших школьников в двигательной деятельности использовались из типичной учебной программы для начальных классов общеобразовательных учебных заведений. В программе предоставлены ориентировочные учебные нормативы и требования с помощью которых, показанные учениками результаты, можно разделить за уровнями учебных достижений на: начальный, средний, достаточный, высокий. Полученные в ходе исследования результаты поданы в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели проявления уровней двигательных умений учеников третьих классов (в %)

Двигательные умения	Уровень учебных достижений							
	Начальный		Средний		Достаточный		Высокий	
	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.
Бег на 30 м	2,17	8,93	13,04	37,5	10,87	8,93	73,92	44,64
"Челночный бег" 4 х 9 м	2,17	3,57	39,14	23,22	30,43	19,64	28,26	53,57
Чередование ходьбы и бега до 1100 м	41,31	44,64	32,6	28,57	15,22	25,0	10,87	1,79
Прыжок в длину с места толчком двух ног	19,57	32,13	34,78	30,37	30,43	19,64	15,22	17,86
Прыжок в высоту "согнув ноги"	17,4	23,21	52,16	53,57	8,7	19,65	21,74	3,57
Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с	54,35	53,57	19,57	16,07	10,87	16,07	15,21	14,29

В таблице выделены показатели доминирующих уровней за результатами тестирования каждого из двигательных умений. Наиболее умело школьники, особенно девочки, умеют бегать на короткие дистанции. Мальчики в "челночном" беге продемонстрировали значительно высшие показатели ловкости.

Но при довольно неплохих результатах, визуально у многих детей наблюдались такие погрешности в технике бега как: чрезмерный наклон туловища вперед; поднятие плеч; раскачивание туловища в стороны; безвольное опускание рук; напряженность кистей рук и пальцев и т. п.

Хотя большинство младших школьников свободно и ритмично пробегают короткие дистанции, более длительные забеги (чередовании ходьбы и бега на дистанции до 1100 м) сопровождались проявлениями аритмичности, задержкой дыхания, задышкой и т.п. Лишь четвертая часть школьников справилась с заданиями на высоком и достаточном уровне. А почти половина продемонстрировала низкую выносливость, не сумев выполнить испытания.

Особенно низкие уровни двигательных умений третьеклассники продемонстрировали при выполнении разных видов прыжков. Отсутствие навыков мягкого приземления, координации движений, ловкости, предопределяло ощущение боязни относительно возможного и реального падения, скованность в выполнении необходимого упражнения, что отобразилось на результатах.

Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Таким образом, на основании проведенного исследования выявлены определенные проблемы развития жизненно необходимых двигательных умений и навыков младших школьников.

Особенно это касается двигательных умений и навыков, которые базируются на таких физических качествах, как выносливость, сила, ловкость. Основными направлениями преодоления отмеченных в ходе исследования недостатков проявления двигательных умений и навыков младших школьников должно стать оптимальное использование внеклассной работы в режиме дня общеобразовательной школы.

Особым потенциалом в этом направлении наделена внеучебная игровая деятельность. Участие младших школьников в педагогически целесообразно

организованных подвижных играх делает возможным, учитывая их возрастные особенности, процесс непринужденного и эффективного развития двигательных умений и навыков. Именно это направление может стать объектом дальнейших научных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985.— 192 с.
2. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Том первый / К.Д. Ушинский. // Сочинения в 10-и томах. Т. 8. – М.-Л. : Издательство Академии педагогических наук, 1950. – 776 с.
3. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – К. , 2011. – 55 с.
4. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів : ЛОИМО, 1996. – 220 с.

THE LITERATURE

1. Bohen M.M. Teaching the motor actions / M.M. Bohen M. Fyzkultura y sport. 1985. 192 p.
2. Ushynskiy K.D. Man as the subject of education. Experience of pedagogical anthropology. Tom first / K.D. Ushynskiy. It works in 10 volumes. T. 8. M.-L.: Yzdatelstvo Akademyy pedahohycheskykh nauk. 1950. 776 p.
3. Physical Education. The program for secondary schools. Grades 1-4 / author Krutsevych T.Iu. and others K. 2011. 55 p.
4. Shyian B.M. Theory of Physical Education / B.M. Shyian, V.H. Papusha, Ie.N. Prystupa. Lviv : LONMIO. 1996. 220 p.

DEVELOPMENT IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN IS VITALLY IMPORTANT MOTOR SKILLS IN THE SECONDARY SCHOOL

Hrytsyuk S.A.

postgraduate

Lesya Ukrainka Eastern European National University

Lutsk, Ukraine

УДК: 378.147.88

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент.

«Российский государственный профессионально-педагогический университет.

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования современных информационных технологий, связанных с обеспечением учебной, научно-методической и спортивно-оздоровительной деятельности в физической культуре и спорте. Представлены методические и практические материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в процессе обучения студентов факультета физической культуры.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, студенты.