

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

Величко Алексей Иванович

старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация. В данной работе рассмотрены практические аспекты обучения двигательным действиям и развитие у школьников физических качеств. Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями. Эти его возможности реализуются в определенных движениях, которые отличаются друг от друга своими характеристиками и вызывают проявление разных физических качеств.

Ключевые слова: школьники, двигательная деятельность, физические качества, развитие, обучение.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «двигательные способности». Однако они нетождественны, в самом общем виде двигательные способности можно принимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [4].

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий [5]. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко неполного перечня видно, на сколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями. Следует отметить, что эти понятия-термины отражают специфику научных дисциплин, из которых они возникли. Например, в теории и методике физического воспитания в большей мере используют термины «физические» или «двигательные» способности, в психологии - «психомоторные» и «психофизические» способности, в физиологии - «физические качества», в биомеханике - «физические» или «моторные качества». Нас более всего будет интересовать обозначение способностей, относящихся к двигательной деятельности, с точки зрения теории и методики физического воспитания [1].

Представление о физических качествах первоначально использовалось лишь в методической литературе по физическому воспитанию и спорту и лишь затем постепенно завоевало права гражданства в физиологии спорта и других научных дисциплинах. Необходимость введения наряду с традиционным представлением о двигательных навыках ещё и специальной категории «физические качества» вызвана запросами практики, в частности различием в методике преподавания. Так, при обучении движениям преподаватель может бесчисленными способами помочь ученикам получить представление о правильном

выполнении (о положение тела, направление и амплитуде движения, его ритме и т.п.). Но в отношении силы, скорости, продолжительности и других подобных параметров он может давать лишь такие указания, как «сильнее - слабее», «быстрее - медленнее» и т.п. Итак, в общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой либо двигательной деятельности. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации. Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции [2].

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы [3].

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка. Если действие доводится в процессе обучения до стадии более или менее совершенного навыка, для этого процесса характерны три этапа, различающихся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения. На первом этапе происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей, грубой, форме. Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык. На третьем

этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык; он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности.

Список литературы:

1. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2012. -193с.
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростовн/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 2012. - 196 с.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.: Полымя, 2010. - 159 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.