



Д. М. Игнатов

Исследование специфических условий и факторов, определяющих развитие двигательных качеств учеников начальных классов

В статье рассматриваются проблемы развития физической дееспособности и повышения уровня физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости учеников с 1 по 4 классы в болгарской школе. На основе проведенной исследовательской и экспериментальной работы делаются выводы и приводятся данные развития быстроты, двигательной активности и выносливости у учеников начальных классов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, дееспособность, нагрузка, обучение, двигательная способность, развитие, упражнения

D. M. Ignatov

The study of the specific conditions and factors determining the development of motor skills of primary school students

In the article the problems of development of physical capacity and improve the physical qualities of speed, strength, endurance, agility and flexibility pupils of 1-4 classes in the Bulgarian school. Based on the conducted research and experimental work draws conclusions and provides data for the development of speed, physical activity and endurance in primary school students.

Keywords: physical education, physical quality, capacity, workload, training, physical ability, development, exercises

Создание современных критериев оценки знаний и физических возможностей учеников начальных классов привело к существенным структурным изменениям в обучении физическому воспитанию. Программа по физическому воспитанию в начальной средней школе и увеличение количества часов создают предпосылки к возникновению более высоких потребностей, связанных с усовершенствования здоровья учеников. Повышенное внимание к развитию физических качеств находится в тесной связи с развитием личности в новых общественно-экономических и социальных условиях современного общества, поэтому данная проблема имеет подчеркнутую социальную значимость в ее решении, что является профессиональным долгом учителя по физическому воспитанию.

Актуальность физической дееспособности нарастает с широким наступлением научно-технического прогресса и, вытекающими из него, изменениями, которые отражаются в условиях и факторах роста и развития современного ребенка.

Развитие физической дееспособности и повышение уровня физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости есть постоянная задача воспитания учеников с 1 по 4 классы. Характерной особенностью является то, что эта задача не только вписана в программное содержание как требование, но и само учебное содержание структурируется на ее основе.

Именно в этом направлении концентрируются наши усилия при формировании практических умений при подготовке и усовершенствовании деятельности учителя. Следует отметить, что за последние 20 лет были преодолены достаточно неправильные постановки, и наступил интенсивный процесс перестройки организации развития двигательной деятельности учеников младших классов.

Общезвестно, что для правильного решения задач школьного физического воспитания и учета современных требований, необходимо всестороннее изучение природы и условий развития двигательной деятельности ребенка. Одной из важных задач данной проблемы является изучение развития двигательной функции ребенка на-

чального школьного возраста в биологическом, психологическом и педагогическом аспектах.

Способность человека осуществлять: сложные по координации движения; направлять их и переключать с одного движения на другое; быстрое выполнение новых движений в соответствии с изменением условий внешней среды, – все это есть свойство двигательной функции, что обусловлено биологическими, психологическими и педагогическими факторами. Биологический фактор связан с возрастными особенностями ребенка, и его влияние существенно отражается на двигательной функции. Биологическое развитие способствует: созреванию двигательного анализатора; изменениям, наступающим в головном мозге; его функциональным возможностям нервно-мышечного аппарата – половому созреванию; аксельрации; физическому развитию.[4] Двигательная зрелость связана с режимом двигательной деятельности. Формирование и усовершенствование двигательной функции путем психологического и педагогического воздействия возможно при соблюдении следующих трех условий:

- Обучение двигательным действиям – чем богаче у ученика двигательный опыт, тем больше его запас условно рефлекторных связей. Многообразие условно рефлекторных связей дает возможность более быстрому и более легкому усвоению новых движений. Программа по физическому воспитанию, точнее, ее содержание на уроке, внеклассная и модульная деятельности раскрывают большую возможность для осуществления данного условия.

- Развитие двигательных качеств – высшая их степень развития – (с учетом сензитивных периодов) способствует успешному формированию двигательных навыков, а также и двигательной функции. Ребенку необходимо равномерное развитие физических качеств при соблюдении следующих возрастных особенностей, характеризующих данный сензитивный период:

- для 6-7 летних – быстрота одного движения, гибкость, ловкость, статичная сила мускулов тела;

- для 8-10 летних – быстрота, ловкость, скоростно-силовая выдержка.

В связи с выше сказанным необходимо учитывать тот факт, что у нас имеется достаточное количество отличий в подходе и выборе средств, развивающих физические качества. Примером может послужить развитие качества выносливости у детей начальной школы, где не говорится о вспомогательной функции, а, во многих случаях, о главном в его развитии.

- Третье условие связано с обучением при создании умений в оценке точности движения, пространства и времени по степени мышечного усилия.

Реализация трех указанных условий очень сильно зависит от деятельности учителя, степе-

ни его профессиональной подготовки, квалификации и ответственности.

От специфики представленных условий зависит специфика факторов, влияющих на развитие физической дееспособности детей начальных классов. Это относится к взаимосвязи между отдельными физическими качествами, что является фактором, оказывающим влияние на их развитие. Без учета определенной специализированной направленности программных упражнений нельзя создать условия для комплексного развития двигательных качеств, или их отдельных форм. Ярким примером в этом отношении являются игры с бегом и их вариативное влияние на развитие быстроты, ловкости, выносливости и даже силы. Обобщая выше сказанное, перед нами встала задача определить параметры двигательной активности, выраженной суммарным количеством движений на уроках развития физических качеств учеников 1-4 классов.

При планировании и проведении контрольных уроков мы действовали в последовательности наиболее благоприятной для учеников средней школы им. Михаила Локатника в городе Бургасе, учитывая условия, предлагаемые данной школой. Имея в виду специфические факторы, характеризующие двигательное качество быстроты (повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов), в первом классе мы использовали, прежде всего, игры. Они основывались на элементарных движениях, кратковременных и коротких дистанциях. В игры включался богатый зрительный материал, слуховые, тактильные и комплексные раздражители. Для первого класса были разработаны следующие игры: «Бездомный заяц», «Вы боитесь Великана?», «Воробы и вороны», «Времена года», «Собачья конура» и другие. Для второго класса разработаны игры: «Пересеки мне дорогу», «Столицы», «Найди своего поводыря и беги на место» и другие. Для третьего класса: «Спасение парами», «Охота парами», «Комбинированные эстафетные игры». Для четвертого класса: «Спортивно подготовительные игры», «Пас», «Угловой мяч», «Детский баскетбол». Включая данные игры в учебный процесс, мы стремились повысить требования к скорости двигательной реакции и скорости движений при резком изменении скорости. Кроме игр, были использованы упражнения, включенные в учебную программу для 1-4 классов: бег с ускорением, повторный бег на короткие дистанции из различных исходных позиций, контрольный бег на 50 метров. Основное требование для усовершенствования быстроты – работа с максимальной интенсивностью за короткое время.[3] При повторном методе важным является продолжительность интервалов восстановления.

Работая на быстроту, необходимо учитывать осознанный характер и цель упражнения, то

есть, создавать желание к быстрым реакциям и быстрому изменению выполняемого действия.

Используя актометрию на уроках с акцентом на развитие быстроты, измеренной во время урока отдельно у мальчиков и девочек, мы получили следующие среднеарифметические величины:

1 класс: мальчики - 1720

2 класс: мальчики - 1906

девочки - 1636

девочки - 1710

3 класс: мальчики - 2050

4 класс: мальчики - 2194

девочки - 1830

девочки - 1950

Из всех физических качеств наиболее выделяются связи с психическим развитием; есть ловкость и гибкость. Развитие ловкости и ее разнообразных проявлений требует высокого уровня нервной регуляции, высокого уровня мускульных усилий, способности определять временные интервалы, ощущение расстояния, быстрой ориентации и координации. Развитие и у учеников 1-4 классов, главным образом, направлено на создание координации сложных двигательных действий — перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; развитие точных движений по отношению к пространственным, временным и силовым характеристикам. В данном случае работа начинается с овладения основными движениями: ходьба, бег, прыжки, метание предметов, которые стимулируют развитие координационных возможностей и получение основного двигательного опыта. Отличным средством для развития ловкости являются гимнастические упражнения. При их выполнении целенаправленно ставятся задачи для различных двигательных параметров. Работая над развитием ловкости, были использованы и различные методические приемы. Они связаны с предложенными усложненными заданиями, как, например, временное исключение возможности зрительной ориентации, неожиданная замена ведущего в игре, смена двигательной обстановки, использование различных игр и их вариантов в рамках одного урока.

Для развития гибкости были использованы двигательные методические задачи, полностью подчиненные сензитивным особенностям детей в этом возрасте. Они связаны со спецификой структуры опорно-двигательного аппарата детей — большая эластичность мускулов и суставных связей; особенности построения костной системы и, в частности, позвоночника, высокая лабильность и подвижность нервных процессов. Как основное средство для развития гибкости многократно нами были использованы повторяющиеся движения с максимальной амплитудой. Например, различные виды метаний, движения в подвижных играх, движения внутри и вне контекста подвижных игр, умение пробираться

куда-либо, преодоление специфических препятствий, эстафетные игры.

В наблюдаемых уроках мы получили следующие арифметические величины двигательной активности измеренного количества движений:

1 класс: мальчики - 1640

2 класс: мальчики - 1870

девочки - 1685

девочки - 1798

3 класс: мальчики - 1975

4 класс: мальчики - 2080

девочки - 1900

девочки - 2002

Развитие выносливости у детей начальных классов, прежде, всего, направлено на развитие общей выносливости.[2] В первом классе этого можно достичь путем проведения большого количества игр, включенных в программное содержание. Заложенные в них основные движения с естественно прикладным характером есть исключительно благоприятное средство, которое учитель умело должен использовать. Высокая эмоциональная насыщенность при проведении игр активно стимулирует групповое и самостоятельное участие учеников в играх. Но необходимо иметь в виду тот факт, что нагрузка в подвижных играх труднее регулируется. Поэтому, учитывая, указанные выше, игровые средства, мы использовали специализированные средства целенаправленной характеристики, которые благотворно воздействуют на развитие выносливости. Так, например, бег до 200 метров, чередуемый ходьбой, постоянный бег на малой скорости, беговые упражнения на умеренную и переменчивую выносливость; упражнения, направленные на создание умений правильно дышать, бег на малой скорости в естественных условиях.

При работе на выносливость особенно важно дозировать нагрузку и учитывать фактор усталости.

При измерении данных на уроке мы получили следующие среднеарифметические величины:

1 класс: мальчики - 1770

2 класс: мальчики - 1976

девочки - 1640

девочки - 1870

3 класс: мальчики - 2124

4 класс: мальчики - 2272

девочки - 1986

девочки - 2202

Педагогическое воздействие на развитие двигательного качества силы требует обеспечения гармоничности силовых возможностей различных мускульных групп. Специфические возрастные особенности учеников начальной школы в большой степени ограничивают работу по развитию этого качества [1]. Проведя экспериментальные уроки, мы пришли к заключению, что наиболее подходящими средствами являются скоростно-деловые упражнения дина-

ческого характера. Особенно благоприятными стали упражнения повышенного сопротивления путем преодоления собственной массы тела.

Это, так называемое, внутреннее сопротивление, подпрыгивание, приседание, собирание, лазание, подвешивание и т.д.. Можно использовать и упражнения внешнего сопротивления путем использования различных снарядов, а также и сопротивление партнера. Не на последнем месте находятся комбинированные скоростно-силовые упражнения в эстафетных играх.

Измерение суммарного количества движений на уроках выражается в следующих величинах:

1 класс: мальчики - 1560

2 класс: мальчики - 1670

девочки - 1540

девочки - 1600

3 класс: мальчики - 1886

4 класс: мальчики - 2102

девочки - 1640 девочки - 1720

Процентное отношение измеренной общей и моторной плотности в рассмотренных уроках варьирует от 67% до 78%.

Из вышесказанного можно сделать следующие обобщенные выводы:

1. При развитии физических качеств необходим обязательный учет особенностей физио-

логической характеристики детского организма и, непременно, уровень, определяющих дееспособность, органов и систем. Они находятся в тесной связи с величиной и характером нагрузки. Необходима регламентация и соответствующая детализация компонентов нагрузки.

2. Нагрузка не должна контролироваться только по внешним признакам; очень точную и объективную информацию можно получить путем измерения частоты пульса.

3. Необходимо учитывать существенную роль связи между процессами усовершенствования двигательных качеств и формирование двигательных навыков. Постепенное развитие первых влияет на качественное изменение вторых, как и сокращение времени для их формирования.

4. Необходимо обращать специальное внимание на отстающих, в двигательном отношении, учеников, а также на детей со специальными образовательными потребностями. Кроме того, следует применять специальный подход в использовании фронтальных и групповых заданий.

5. Обязательно следует ввести регламент в специализированную работу с родителями, проводить с ними личные встречи и консультации о состоянии и дееспособности их детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матеев Д. Физическое развитие на човека. Физкултура. София, 1953. С. 8.
2. Момчилова Ан. Теория и методика на физическото възпитание. Русе. 1999. С. 11.
3. Попов Ив. А.Ангелов, Св.Димитрова. Теория на физическото възпитание. Народна просвета. София, 1979. С. 9.
4. Рачев Кр. Оптимизиране подготовката на младите спортисти. Медицина и физкултура. София, 1983. С. 4.
5. Терзиева М.Т. Болгарская педагогическая и методическая мысль по проблемам обучения родному языку от Освобождения до Первой мировой войны (1878 – 1914) // Перспективы науки и образования. 2014. №2. С. 77-79.
6. Черная Т.В. Формирование физкультурно-досуговой деятельности школьников // Перспективы науки и образования. 2013. №2. С. 66-72.

REFERENCES

1. Mateev D. *Fizicheskoto razvitie na човека. Fizkultura* [Physical development of a person. LFC]. Sofia, 1953. p. 8.
2. Momchilova An. *Teoriia i metodika na fizicheskoto v"zpitanie* [Theory and methodology of physical education]. 1999. p. 11.
3. Popov Iv. A. Angelov, Sv. Dimitrova. *Teoriia na fizicheskoto v"zpitanie. Narodna prosveta* [Theory of physical education. National education]. Sofia, 1979. p. 9.
4. Rachev Kr. *Optimizirane podgotovkata na mladite sportisti. Meditsina i fizkultura* [Optimization of training young athletes. Medicine and physical therapy]. Sofia, 1983. p. 4.
5. Terzieva M.T. Bulgarian pedagogical and methodical thought on the problems of teaching native language from the Liberation to First world war (1878-1914). *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2014, no.2, pp. 77-79 (in Russian).
6. Chernaiа T.V. The formation of physical culture and leisure activity of schoolchildren. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.2, pp. 66-72 (in Russian).

Информация об авторе

Игнатов Дечко Митев

(Болгария, Бургас)

Кандидат педагогических наук,
главный ассистент

Университет им. проф. д-ра Асена Златарова
E-mail: Tiare64@abv.bg

Information about the author

Ignatov Dechko Mitev

(Bulgaria, Bourgas)

PhD in Pedagogy,
Chief Assistant

Bourgas Prof. Assen Zlatarov University
E-mail: Tiare64@abv.bg