

УДК 217.65

Тереникова Алина Романовна

Студентка

Филиал Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

Научный руководитель: Золкин Евгений Юрьевич

Ессентуки, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** Известно, что двигательные действия – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз. Так, в данной статье будут более подробно рассмотрены особенности обучения двигательным действиям младших школьников на уроках физической культуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, уроки, двигательные действия, действие, упражнения.*

***Abstract:** It is known that motor actions are a purposeful motor act (behavioral motor act, consciously carried out in order to solve any motor task), consisting of movements (unconscious and inappropriate mechanical movements of the body or its parts) and poses. So, in this article, the features of teaching motor actions of younger schoolchildren in physical education lessons will be considered in more detail.*

***Key words:** Physical Culture, lessons, motor actions, action, exercises.*

Движение – сопровождает нас на протяжении всей нашей жизни. Ученые во все времена пытались доказать причины движений человека, описать значение, сформулировать понятия, которые лежат в основе движений. С философской точки зрения движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение рассматривалось рядом наук, такими как: физика, биология, физиология, психология и др.

Период жизни детей от 6-7 до 11 лет называют младшим школьным возрастом. При определении его границ учитывают особенности психического и физического развития детей, переход их к учебной деятельности, которая становится основной.

По мнению В.Д. Мазнеченко, физически ребенок в этом возрасте развивается довольно равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет, быстро развиваются мышцы сердца. Артерии у школьника более широкие, чем у взрослого человека, и именно этим объясняются особенности артериального давления. По мнению автора, частота сердечных сокращений более стойкая, но под влиянием разных движений, положительных и отрицательных эмоций она быстро изменяется. Костно-соединительный аппарат младших школьников довольно гибкий, поскольку у их костях еще много хрящевой ткани. Но это надо учитывать, чтобы предотвратить возможное искривление позвоночника, вдавливанию груди, сутуловатости [3].

Двигательная деятельность младших школьников – естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём, а также условием всестороннего развития и воспитания детей.

По мнению В.Д. Мазнеченко, регулярная двигательная деятельность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечнососудистых заболеваний и мышечной слабости,

стимулирует здоровый образ жизни. У детей младшего школьного возраста развивается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, стремление не только удовлетворять свою биологическую потребность в активных движениях, но и быть сильным, ловким, смелым. Все это является бесспорным свидетельством значительных возможностей школьника в освоении различных видов движений [3].

Анализ исследований проблемы формирования двигательной активности показывает, что однозначного взгляда на понятие «двигательной активности» нет. По мнению Н.А. Ноткиной, формирование произвольных движений на ранних этапах обучения подчинено общим закономерностям условно-рефлекторной деятельности. По мере возрастного развития и становления сознания эти закономерности приобретают новое качественное содержание. Сознательный волевой контроль за движениями становится главным условием успешного обучения. Поэтому при наличии выбора подкрепляющих агентов следует отдать предпочтение социально значимым [5].

Основным предметом в обучении физического воспитания является двигательное действие. При обучении двигательным действиям формируются навыки, которые непрерывно связаны с развитием физических качеств (силы, гибкости, выносливости, ловкости и т.п.). Такая тесная взаимосвязь обусловлена тем, что любое двигательное действие невозможно выполнить без физических качеств.

Обучение в физическом воспитании, преследуют образовательные задачи, какие заключаются в том, чтобы развить и довести вплоть до конкретной ступени совершенства необходимые моторные умения, навыки и связанные с ними познания. При всем при этом основным объектом преподавания представляются мудрые двигательные действия, подключающие организацию взаимозависимых движений. Необыкновенности двигательных действий и закономерности выработки

двигательных умений и способностей всевозможных моментах определяют нравоучительные необыкновенности физического воспитания. Двигательным действиям учат, решая различные конкретные задачи.

Обучение в процессе физического воспитания гарантирует одну из самых важных его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [4].

Физическое образование приобщает ребенка к большому спорту: он узнает о главных мировых и отечественных спортсменах. Увлекаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет познания об окружающей природе – живой и неживой (например, познает свойства воды, песка, снега, специфику времен года); увеличивает словарный запас, совершенствует память, мышление, воображение. Таким образом, решая общеобразовательные задачи, педагог приобщает ребенка к основам кинестетического воспитания, подготавливает к поступлению в школу.

Двигательные действия не заключаются только к движениям. Это их исполнительная часть. Любое действие сопряжено с психологическими процессами – пониманием значения и задачи действия, отражением в психике образа, схемы движений и способа их выполнения, волевыми проявлениями, психоэмоциональным состоянием и др. Потому техника двигательного действия – это постоянно подсознательный и целенаправленный процесс. Чем большую и сознательность, и активность обучающиеся проявят в обучении, тем быстрее совершеннее сформируются их навыки. Первостепенное влияние на становление и качество навыков проявляют знания техники действия. Активное и сознательное освоение двигательных навыков с опорой на знания делает их достаточно «гибким», поддающиеся нормированию и перестройке при преобразовании задач и условий деятельности.

Различные двигательные действия закладываются на протяжении жизни человека под влиянием многих аспектов, и процесс их становления может обретать всевозможный характер. Оптимизация этого процесса добивается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и усовершенствование двигательного действия в таких условиях распространено схематично вообразить, как постепенный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а вскоре от умения к навыку.

В младшем школьном возрасте дети овладевают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития. К этому времени заканчивается важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток. Стремительно возрастают возможности формирования внутренней речи - основы понятийного, абстрактного мышления. Однако остаются несовершенными процессы внутреннего (условного) торможения, вследствие чего выработка новых движений затруднена.

Скорость научения ребенка движениям зависит от уровня податливости его внешним воздействиям. В процессе индивидуального развития у детей отмечаются этапы повышенной чувствительности к физической нагрузке различной направленности (критические периоды). Например, в 6-8 лет ребенка легче научить кататься на коньках, чем в 9-11 лет; в период от 8 до 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестезических сигналов.

По мнению Г.Ф. Шитиковой, обучение двигательным действиям (или физическим упражнениям, если они понимаются как конкретные действия) – тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких педагогических задач [8].

Рассматривая труды М.А. Руновой, обучение действию есть процесс одновременного приобретения знаний формирования двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств. Все это сопутствует друг другу, но неоднозначно по своим средствам и методам. Поэтому в физическом воспитании прибегают к акцентированию тех или иных задач [7].

Обучение любым двигательным действиям детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, по мнению В.Д. Мазнеченко, можно охарактеризовать следующими особенностями:

1. Активная двигательная деятельность обучающихся, как необходимое условие овладения учебным материалом. Изучение ребенком физических упражнений является его учебно-трудовой деятельностью, которая требует расходования имеющихся у него физических и психических сил. Следовательно, чтобы понять нескорые закономерности учебной деятельности ученика, необходимо учитывать психофизиологические закономерности работоспособности человека [3].

2. Формирование систем двигательных действий. Только система действия определяет характер физической подготовленности ученика. Но вариантов систем существует множество. Следовательно, они должны выбираться в зависимости от направленности физического воспитания и его конкретных задач.

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

В качестве физических упражнений используются различные по сложности, двигательному составу и структуре движения и двигательные действия:

– простые движения и их сочетания (аналитические). Составляют основу упражнений, избирательно направленных на воспитание различных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), на обучение сложным двигательным действиям, а также воздействующих на организм в целях развития, поддержания и восстановления его функций. В качестве физических упражнений широко используются также целостные естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, плавание и т. д.)

– другие действия, имеющие прикладное значение для жизни, спорта и военной подготовки.

Способы определения этих систем опираются на многолетний опыт использования тех или иных действий и их теоретическое и экспериментальное обоснование. Например, при разработке систем физических упражнений для школьных программ, следуя принципу прикладности, были отобраны те действия, которые имели наиболее тесные связи с жизненной практикой. Затем, чтобы система оказалась практически приемлемой, исключались дублирующие друг друга действия или второстепенные. Для объективизации подобного исключения в настоящее время применяются математические методы. С их помощью прослеживаются величина и характер взаимосвязей сходных действий.

3. Взаимосвязь обучения двигательным действиям с воспитанием физических качеств. Обусловленность обоих процессов выражается в трех направлениях: обучение некоторым двигательным действиям невозможно осуществлять без должного уровня физических качеств (например, обучение лазанию требует достаточно высокого уровня силы мышц рук); формирование двигательного умения протекает одновременно с повышением уровня соответствующего физического качества (например, обучение метанию малого мяча сопровождается ростом скоростно-силового качества); результативность сформированного умения зависит от уровня специфического качества, а оно в свою очередь от уровня других качеств

(например, при обучении спринтерскому бегу развиваются скоростные возможности, но их развитие будет более эффективным при оптимальном уровне силы и выносливости).

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, следует отметить, что практическое значение двигательных действий для младших школьников является весьма важным в образовательном процессе. Так, данные действия предоставляют возможность экономнее расходовать физические и психические силы, быстро и точно выполнять действия, входящие в сложную двигательную деятельность. Они освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действий и позволяют сосредоточить его на новых возникающих задачах. Также, в ходе исследования, было выяснено, что обучение любым двигательным действиям детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры характеризуется тем, что активная двигательная деятельность обучающихся является необходимым условием овладения учебным материалом. Было отмечено, что формирование систем двигательных действий определяет характер физической подготовленности обучающихся.

Список литературы:

1. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям /А.Н. Лапутин. – Киев, 2015. – 281 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов /Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и Спорт, 2018. – 543 с.
3. Мазнеченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям): Теория и методика физического воспитания / В.Д. Мазнеченко. – Москва, 2018. – 261 с.

4. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов [Текст] / С.Д. Неверкович. – М.: Академия, 2020. – 528 с.
5. Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей школьного возраста [Текст] / Автореф. дисс. канд. пед. наук. Н.А. Ноткина – СПб, - 1980. – 18 С.
6. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для младших школьников: книга для учителей начальной школы [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2021. - 159 с.
7. Рунова М.А. Двигательная активность детей 7-10 лет: пособие для педагогов школьных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 256 с.
8. Шитикова, Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: учебное пособие / Г.Ф. Шитикова. – Санкт Петербург, 2017. – 165 с.