Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Материалы

Международной научно-практической конференции

(Минск, 8-10 апреля 2009 г.)

В 4 томах

Том 3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР

ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО

ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа

В 2 частях

Часть 2

Минск

БГУФК

2009

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

***Голенко А. С., канд. пед. наук, доцент, Кузьмина Л.И., канд. пед. наук, доцент,***

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Минский государственный педагогический университет им. Максима Танка, Республика Беларусь

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей учащихся. Физическую культуру личности характеризуют: мотивация физкультурных и спортивных занятий; необходимые для них знания; двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности; разносторонняя физическая подготовленность; включенность в активную физкультурную или спортивную деятельность [11].

Таким образом, содействие разносторонней физической подготовленности, гармоничному развитию, физическому и духовному, посредством физических упражнений остается одной из основных идей процесса физического воспитания.

В своих представлениях о системе физического образования П.Ф. Лесгафт указывал на всестороннее развитие личности. Он считал, что физические упражнения, обладая моторной (физической) и духовной (идеальной) сторонами, должны быть нацелены на физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Эти идеи П.Ф. Лесгафта в дальнейшем нашли развитие в учении об овладении двигательными умениями и навыками и развитии физических качеств.

В то же время еще далеко не изжито широко распространенное толкование двигательной активности человека как механического, только физического явления. И это, несмотря на то, что с появлением системного и системно-структурного подходов (все сложное имеет свои составные части, что дает новый результат, упорядоченность частей в целом определяется взаимными связями) установилось и совершенствуется понятие о системе движе­ний как способе решения двигательной задачи (представления о предстоящем действии). Сформировалась картина строения системы движений, включающая ее состав (сами движения), структуру (их закономерные связи) и системные свойства (отсутствующие у самих составных частей) [2, 3]. В целом вся структура системы движений делится на двигательные (биодинамические и биокинематические) и информационные структуры. В свою очередь двигательные структуры являются исполнительной частью системы движений, а информационные - управляющей [3].

Сила, быстрота, выносливость, координационные способности наряду с экономичностью, стандартностью, стабильностью рассматриваются в системе как качества двигательной деятельности и относятся к системным свойствам.

В литературе накопилось достаточно много сведений по методике развития, повышения, совершенствования силы, быстроты, выносливости и их разновидностей. И это не удивительно, поскольку проявление данных качеств во многом определяется мощностью и емкостью энергетических процессов, протекающих в мышцах. Современной наукой накоплен обширный материал по энергетике мышечной деятельности, утомлению, возникающему в результате мышечной деятельности, являющемуся фундаментом современных методик развития силы, быстроты и выносливости. Чего, к сожалению, нельзя сказать о координационных способностях. Поскольку данная качественная сторона двигательной деятельности была выделена совсем недавно, во второй половине 60-х годов прошлого века (по настоящему глубоко и активно стала разрабатываться в 80-е годы), а ее проявления в значительной степени зависят как от исполнительной (двигательной), так и информационной (управляющей) части системы движений, роль последней применительно к координационным способностям чаще всего рассматривается как определяющая, ведущая и несправедливо занижается и игнорируется в случае развития силы, быстроты и выносливости [5, 6].

Являясь качественной стороной двигательной деятельности, координационные способности также, как быстрота, сила и выносливость, требуют постоянной работы по их развитию и совершенствованию.

В последнее время в литературе все настойчивее обсуждается вопрос о взаимосвязи координационных способностей (КС) с технической подготовкой юных спортсменов и про­цессом обучения школьников. Ученые считают, что координационная тренировка является одной из важнейших частей комплексного тренировочного процесса и процесса физического воспитания школьников, но остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов подготовки [2].

Причем место и функции этого процесса в тренировке и тем более в процессе физического воспитания пока четко не определены. Развитие координационных способностей (ранее ловкости) всегда считалось частью процесса физической подготовки. Использование в координационной подготовке новых, ранее не изученных, незнакомых упражнений дает основание ряду исследователей рассматривать ее как важную составную часть технической подготовки и процесса обучения.

Видимо поэтому авторами учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» для начальных классов общеразвивающие упражнения для развития КС, а затем и упражнения в равновесии включены в раздел навыков, умений, способов деятельности, а далее раздел развития двигательных способностей, начинается с развития КС.

В то же время Л.П. Матвеев считал, что воспитание КС не сводится ни к одной из сторон подготовки (технической, физической и т. д.), а составляет как бы одну из стержневых основ всего ее содержания [7].

Таким образом, если отталкиваться от мысли Л.П. Матвеева, развитие КС следует рассматривать не как часть физической или технической подготовки, а как стержневую основу подготовки в целом, фундамент на пути к мастерскому овладению техникой и высокому уровню физической подготовленности.

В этой связи важным, на наш взгляд, было по аналогии с разработанными ранее основными задачами координационной подготовки в спорте [2] сформулировать основные задачи координационной подготовки школьников:

* развитие психофизиологических функций, связанных с развитием общих и специ­альных КС;
* развитие общих и специфически проявляемых КС (способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, перестроению двигательных действий, ориентировке, реагированию, ритму, равновесию, согласованию), которые так важны для успешного освоения различных видов программного материала;
* овладение новыми двигательными действиями (общими и специальными упражнениями), предусмотренными определенными разделами школьной программы физического воспитания учащихся;
* развитие КС в сочетании с развитием основных физических качеств.

Развитие психофизических функций в качестве первой задачи координационной подготовки школьников мы выделили по причине того, что в физическом воспитании школь­ников в отличие от тренировки юных спортсменов нет отбора. Учитель должен освоить все виды программного материала с тем контингентом, который есть у него в наличии. Для этого он обязан спланировать заранее работу по развитию у школьников психофизиологических функций, связанных как с развитием общих и специальных КС, так и учебным материалом изучаемой игры или другого вида программного материала.

Развитие способности к дифференцированию пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, перестроению двигательных действий, ориен­тировке, реагированию, ритму, равновесию, согласованию важно для успешного освоения подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и других разделов программного материала.

Решив первые две задачи координационной подготовки, учитель, приступает с учащимися к непосредственному изучению новых подводящих упражнений для освоения того или иного двигательного действия, предусмотренного программой физического воспитания учащихся. Закрепляет эти новые упражнения в игре.

Дальнейшее развитие КС осуществляется в сочетании с развитием основных физических качеств с использованием изученного двигательного действия в целом.

Последовательное решение вышеперечисленных задач, использование для их решения эффективных средств и физических нагрузок позволило бы сделать процесс координационной подготовки школьников значительно более рациональным и эффективным.

В поиске эффективных средств и адекватных по величине и координационной сложности нагрузок для решения первых двух задач координационной подготовки школьников, на наш взгляд, следует исходить из современных представлений о строении системы движений [3]. Как известно, структура системы движений делится на двигательную и информационную части.

В результате проведенных ранее нами исследований было установлено, что утомление в информационной части структуры системы движений у школьников наступает значитель­но раньше, чем изменения, происходящие в двигательной части.

В этой связи мы предположили, что если для развития КС у школьников использовать сложнокоординационные упражнения с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений, то процесс решения первых двух задач координационной подготовки будет протекать более эффективно.

Исследование было решено провести с участием школьниц 13-14 лет. Все они по со­стоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Уровень развития КС до и после эксперимента мы определяли при помощи координациометра. Сравнительный анализ исходного уровня развития КС у девочек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента показал отсутствие статистически значимых различий (р>0,05) в результатах основных контрольных испытаний.

На протяжении шести недель девочкам экспериментальной группы предлагалось на уроках физической культуры выполнять упражнения (в виде игровых заданий) для развития КС с акцентированным влиянием на информационный компонент структуры системы движений.

Результаты проведенного исследования позволили установить, что применение в уроках физической культуры сложнокоординационных упражнений, с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений для решения первых двух задач координационной подготовки школьниц, приводит к значительно более высоким приростам показателей, характеризующих уровень развития КС, в сравнении с общепринятой методи­кой. Это дает нам основание утверждать об эффективности рекомендуемой нами стратегии координационной подготовки.

1. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. - Минск: НИО, 2002. - і 79 с.
2. Донской, Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии Д.Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. — 1997. - № 3. - С. 2-4.
3. Донской, Д.Д. Психосоматические механизмы управления двигательными действиями человека Д.Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 9. - С. 2-6.
4. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин.-М.: ФиС, 1977.

5. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте В.И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физ. культуры. - 1999. —№ 5. - С. 40-47.

6. Голенко, А.С. Исследование возрастных особенностей психомоторики школьников / А.С. Голенко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки кадров по физической культуре и спорту: материалы IV Междунар. науч. сессии БГАФК. — Минск: БГ’АФК, 2002.-С. 183.

7. Матвеев, Л.II. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977. — 271 с.