

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Романовская Екатерина Леонидовна

***Аннотация.** Устойчивая тенденция последних десятилетий к снижению двигательной активности подрастающего поколения негативно сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии, общей и учебной работоспособности. Современные дети проводят свое свободное время у компьютера, телевизора, перед мониторами других девайсов. А успешному человеку для жизнедеятельности необходимы активность, динамичность, мобильность, энергичность. Поэтому очень важно на каждом уроке физической культуры и здоровья максимально содействовать физическому развитию детей.*

Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Ее успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». В программе этого учебного предмета содержится учебный материал по обучению знаниям в области физической культуры, где особое внимание уделяется формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей, необходимых человеку для ведения здорового образа жизни, физического, интеллектуального, духовного развития, физического совершенствования [1].

От природы ребенку свойственна интенсивная двигательная активность, которую важно поддерживать в образовательном процессе, чтобы развивать основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

Проблема развития двигательных способностей, в частности координации и скорости, остается наиболее актуальной в теории и методике физического воспитания.

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные. Это справедливо и закономерно. Именно эти способности имел в виду доктор педагогических наук, профессор Л.П. Матвеев, который еще в 1969 г. на страницах журнала «Физическая культура в школе» писал, что «грубая сила все больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций эти требования, надо думать, еще больше возрастут...» [4].

Один из крупных дидактов в области физического воспитания школьников Г.Н. Сатиров отмечал: «Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями ...»: нельзя сформировать

интегральную способность (или умение) управлять своими движениями. Формирование названной интегральной способности составляет главную задачу и конечную цель общего среднего образования [2]. Об этом определенно высказался в свое время еще П.Ф. Лесгафт. Не раз подчеркивали и обосновывали эту мысль многие отечественные и зарубежные ученые. Одни из первых исследователей развития координационных движений ...»: нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями. Формирование названной интегральной способности составляет главную задачу и конечную цель общего среднего образования [2]. Об этом определенно высказался в свое время еще П.Ф. Лесгафт. Не раз подчеркивали и обосновывали эту мысль многие отечественные и зарубежные ученые. Одни из первых исследователей развития координационных способностей А.И. Козлов, В.П. Назаров экспериментально показали, что использование на уроках физической культуры с учащимися 7–8 и 8–10 лет нескольких упражнений, направленных на развитие координации движений, уже за пять месяцев и менее содействует более лучшему овладению движений рук со сложной координацией, или более быстрому овладению навыками лазания, передвижения на лыжах, высокому старту [3].

Исследователи В.П. Назаров (1964 г.), П. Хиртц (1983 г.) доказали, что заложенный в младшем школьном возрасте хороший фундамент в развитии координационных способностей сохраняется и в будущем [2].

В поисках новых эффективных средств, не требующих дополнительных затрат и специальной подготовки детей, мы обратились к использованию координационной лестницы, которая идеально подходит для обучения детей двигательным навыкам и соответственно развивает их скоростные и координационные способности.

Координационная лестница является ничем иным, как тренажером, предназначенным для развития скоростных способностей, маневренности, силы, выносливости, координации движений и для синхронизации двигательных навыков. Применение лестницы на уроке позволяет избежать монотонности и однообра-

зия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности, заинтересовать учащихся.

Тренажер располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается во всю длину. Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированными для конкретного вида спорта, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение ловкости, координации движений, скорости работы ног, рук, техники движений и равновесия. При занятиях на координационной лестнице можно регулировать уровень нагрузки, и это позволяет заниматься на ней всем учащимся, независимо от группы здоровья.

Обучая учащихся упражнениям на координационной лестнице, необходимо соблюдать основные дидактические принципы обучения. Так, принцип постепенности заключается в том, что при выполнении упражнений необходимо постепенно увеличивать темп и сложность, начиная с медленных и образным объяснением, обеспечивает правильное представление об упражнении. Принципы доступности и систематичности определяют то, что упражнения должны соответствовать реальным возможностям учащихся и обучение новому должно прочно опираться на уже достигнутое.

При работе с лестницей подбирается комплекс из восьми упражнений в зависимости от изучаемого вида спорта, поставленной задачи и подготовленности учащихся. Упражнения выполняются два раза на всю длину лестницы: для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений. Это значит, что на боковые упражнения необходимо сделать четыре повторения, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по два раза на каждую сторону – влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой, лицом вперед или назад) могут повторяться только два раза: в них задействовано все тело целиком.

При выполнении упражнений необходимо постепенно увеличивать темп и сложность, акцентировать внимание на правильном выполнении упражнений, а затем повышению темпа выполнения. Комплекс упражнений целесообразно выполнять при решении задач подготовительной части урока или в начале основной части урока: выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, быстро ведет к утомлению центральной нервной системы. А при утомлении теряется четкость мышечных ощущений, что значительно снижает эффективность процесса развития данного двигательного качества.

Чтобы дифференцировать работу на уроке, применяются разноуровневые задания по карточкам в зависимости от уровня физического развития и группы здоровья учащихся.

Освобожденным от занятий учащимся предлагаются задания по составлению схемы упражнений. Они получают карточку с описанием выполнения упражнения и составляют схему. Это позволяет не

только занять освобожденных учащихся, но и включить их в деятельность на уроке.

Методическая и практическая ценность упражнений, выполняемых на координационной лестнице, состоит в возможности применять предложенный комплекс на уроках и занятиях для развития скоростных и координационных способностей, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения, боковая скорость. Этот тренажер очень компактный и не требует дополнительной или большой площади. Простота и оперативность сборки, а также его мобильность, позволяют заниматься практически везде: на уроке, во внеурочное активное время детей при выполнении традиционных, знакомых с начальной школы упражнений.

На основании обобщенного теоретического материала был составлен сборник упражнений, выполняемых на координационной лестнице. Сейчас в нем около 70 упражнений, но он постоянно пополняется.

В течение учебного года систематически применяются упражнения на координационной лестнице в подготовительной части урока. В начале и конце учебного года проведено тестирование для определения уровня развития координационных и скоростных способностей.

Анализ полученных во время тестирования данных определил, что показатели изучаемых двигательных способностей выросли. Графические данные свидетельствуют о положительной динамике развития скоростных и координационных способностей. Также отмечается положительная динамика заинтересованности учащихся уроком физической культуры и здоровья. А все это в свою очередь содействует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности учащихся, успешному выступлению на соревнованиях.

Как показывает практика, упражнения с использованием координационной лестницы позволяют сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям, спортивным играм, физической культуре в целом. Она способствует учащимся стать более быстрыми, ловкими и подвижными. Важно отметить, что данный тренажер работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые, несомненно, благополучно перенесутся на занятия любым видом спорта. Вывод очевиден: если учитель нацелен на результат, стремится создать у детей мотивацию для занятия спортом, то он будет в постоянном поиске новых, интересных, современных и эффективных приемов и методов обучения, позволяющих максимально результативно использовать каждую минуту урока.

Список литературы

1. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moiro.by/files/00206/obj/110/133743/doc/koncepciya.pdf>. – Дата доступа:

30.08.2022.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика

физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 44.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 173.

Дата поступления в редакцию: 08.06.2023

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Барановский Сергей Петрович

Аннотация. В статье рассмотрена целесообразность использования математических игр на уроках математики, направленных на формирование учебно-познавательных компетенций учащихся на второй ступени общего среднего образования.

По рейтинговой шкале трудностей школьных учебных предметов математика является одним из самых сложных. И проблема мотивации учения – одна из центральных в математическом образовании. Без понимания важности и значимости предмета «Математика» процесс обучения превращается в трудную и малопривлекательную деятельность, а без внутренней мотивации и вовсе не имеет успеха. В такой ситуации практически невозможно сформировать у школьника ключевые образовательные компетенции.

Возникает противоречие между низким уровнем учебной мотивации у учащихся V – IX классов и их желанием иметь высокий балл по математике. Средством разрешения данного противоречия может стать математическая игра, которая является одним из эффективных способов организации познавательной деятельности и позволяет успешно развивать ключевые компетенции учащихся. Кроме того, в игре заложены огромные воспитательные и образовательные возможности: игра развивает наблюдательность, совершенствует мышление, внимание, творческое воображение; включение в урок игр и игровых моментов делает процесс обучения интересным и занимательным, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала [3].

С позиций компетентного подхода основным результатом образовательной деятельности становится формирование ключевых компетенций. Ключевые компетенции – способности личности справляться с самыми различными задачами. А.В. Хуторской в своей классификации ключевых компетенций выделяет учебно-познавательную как ключевую компетенцию, направленную на приращение знаний, освоение методов познавательной деятельности, развитие определенных умений и навыков в образовательной деятельности, творческого мышления и самостоятельности в учебной деятельности. Сюда входят знания и умения по организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности, а также овладение креативными навыками продуктивной деятельности:

добыванием знаний непосредственно из реальности, владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем [5].

Выявив сущность учебно-познавательной компетенции, можно заметить, что эффективность ее формирования ставит задачи развития познавательного интереса и устойчивой мотивации учащихся на познавательную деятельность, отработку общеучебных умений и навыков и способов деятельности.

Стратегия формирования учебно-познавательной компетенции может быть связана с включением в познавательную деятельность математических игр. Е.А. Дышинский так определил это понятие: «Математические игры – это игры в виде разнообразных задач и упражнений занимательного характера, требующих проявления находчивости, оригинальности мышления, смекалки, умения критически оценить условия и постановку вопроса» [1].

Несмотря на различия в подходах к определению сущности игры, ее назначения, все исследователи сходятся в одном: игра, в том числе математическая, является способом развития личности, обогащения ее жизненного опыта. Поэтому игра используется как средство, форма и метод обучения и воспитания. Поскольку математическую игру я рассматриваю как средство обучения и воспитания, ее можно отнести к понятию педагогической игры.

Характеризуя педагогические игры, Г.К. Селевко указывает на их отличие от игр «вообще» наличием четко поставленной цели обучения и соответствующего ей педагогического результата [4].

Игровая обстановка трансформирует и позицию учителя, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего игрового действия. Итоги игры выступают в двойном плане – как игровой и как учебно-познавательный результат.

Изучение литературы по данной теме и объективный анализ традиционных уроков и уроков с использованием математических игр позволяют сделать вывод о том, что игра является одним из эффективных