

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00 . Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

И. А. Шкабура, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО
«ЗабГУ», Чита, Российская Федерация
Е. Н. Калинина, тренер-преподаватель, МБОУ ДОД «СДЮСШОР № 1»,
Чита, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЛОВКОСТИ И НАВЫКОВ КАЛЛИГРАФИЧЕСКОГО ПИСЬМА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ УПРАЖНЕНИИ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

Введение. Реформирование российского общества потребовало изменений в содержании, формах и методах организации образовательного процесса в школе, изменения результатов её функционирования. Система российского образования, в том числе на её начальной ступени, реализуется в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в основе построения которого лежит компетентностный подход, предполагающий формирование и развитие в ходе образовательного процесса качеств личности, отвечающих потребностям современного российского общества. Таким образом, качество обучения и воспитания всё чаще стали связывать его с конечным результатом — компетенцией школьника. Образовательный стандарт предъявляет новые требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования: начальная школа должна создать оптимальные предпосылки для формирования оптимального потенциала школьника, сформировать компетентную личность, умеющую применять свои знания на практике.

Основная часть. По мнению А. В. Хуторского, компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определённому кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним [1, с. 58—64]. Среди таких взаимосвязанных качеств личности и формируемых навыков младшего школьника отметим, с одной стороны, физическую ловкость, которая развивается при работе с детьми младшего школьного возраста на занятиях по фигурному катанию и, с другой стороны, проблему формирования навыка каллиграфического письма у младших школьников. Мы, опираясь на опыт учителей-практиков [2, с. 42—43], предлагаем

использовать предмет, объединяющий эти два, казалось бы, несовместимых вида деятельности, — мяч для большого тенниса.

Обратимся к первому аспекту нашей проблемы — развитию физической ловкости в физическом воспитании, в частности, на фигурном катании. В настоящее время прочно утвердилась точка зрения на фигурное катание как на вид спорта, приносящий большую пользу физическому совершенствованию детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как этот вид спорта относят к циклическим видам физических нагрузок (также как бег и плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, увеличивается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, развивается вестибулярный аппарат и интенсивно включается в работу дыхательная и сердечнососудистая система [3]. Фигурное катание оказывает влияние на развитие у детей таких физических качеств, как ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Рассматривая второй аспект нашей статьи, мы обратимся к одной из важнейших задач обучения младших школьников, обозначенных федеральным государственным стандартом начального общего образования — формированию прочных и устойчивых каллиграфических навыков. Письмо, каллиграфический навык — это, по мнению М. М. Безруких, сложнейший интегративный навык, объединяющий в единую структуру деятельности все высшие психические функции — внимание, восприятие, память, мышление [4, с. 8—9].

В связи с тем, что при формировании навыка письма требуется соблюдение многих условий и овладение рядом приёмов, при первоначальном овладении каллиграфическими навыками наблюдается сложность распределения внимания ученика, удержания в сознании нескольких задач одновременно. Начиная писать, ученик забывает о том, что в поле его внимания должно быть правильное положение тетради, что ручку не следует сжимать и давить на неё изо всех сил. Он весь сосредоточен на одной задаче — написать букву или слово, но, стараясь писать прямые черты ровно, он забывает о наклоне этой черты, пропускает момент, когда надо сделать поворот, забывает об образце и т. п.

Таким образом, графические навыки относятся к двигательным навыкам, при овладении которыми отмечаются те же особенности и трудности, что и при формировании сложных, тонко координированных действий. Очень важно для овладения навыками письма развитие движений пальцев и кисти руки.

Обращаясь к социальному аспекту, мы видим, что проблемой современного общества становится бурное развитие информационных технологий, мешающих становлению духовно и физически развитой личности. Причиной могут служить устройства с опцией “one touch” (планшеты, мобильные телефоны), которые, по мнению многих современных

исследователей, задерживают развитие мелкой моторики у детей. Это провоцирует возникновение проблем, как в развитии физической ловкости, так и в формировании каллиграфического навыка письма у младших школьников. Также ребёнок младшего школьного возраста с плохой координацией движений рук хуже рисует, испытывает трудности на уроках физкультуры и технологии. В связи с этим очень важно начать развивать физическую ловкость и мелкую моторику своевременно и поддерживать в течение всего периода обучения в начальной школе.

Мы предлагаем цикл упражнений с теннисным мячом (убирающих данную трудность), который могут использовать как учителя начальных классов и физической культуры, так и тренеры различных видов спорта для развития физической ловкости и для формирования каллиграфического навыка у детей младшего школьного возраста:

1. Исходное положение (далее — и. п.) — стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы разведены. Сильно сжать пальцами мяч, задержаться в этом положении на 2—3 с, затем разжать, расслабить кисти и встряхнуть ими. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы правой руки сжимают крепко мяч. Разжать пальцы правой руки и одновременно сжать пальцами левой руки мяч, вернуться в и. п. Повторить 20 и более раз, постепенно убыстряя темп.

3. И. п. — стоя или сидя, ладони вместе, между пальцами мяч, пальцы переплетены. Попеременно сгибать и разгибать пальцы. Повторить 20—30 раз.

4. И. п. — то же, что в упражнении 1. Развернуть ладони наружу разжать мяч, вернуться в и. п., сжать мяч. Повторить 15—20 раз.

5. И. п. — стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладони вверх, попеременное перекаладывание/перебрасывание мяча из одной руки в другую. Повторить 10—15 раз.

6. И. п. — стоя или сидя, руки на уровне груди, подбрасывание мяча на разную высоту, ловим мяч сначала двумя, а потом одной рукой. Повторить 15—20 раз.

7. И. п. — стоя или сидя, руки на уровне груди, подбрасывание мяча на разную высоту, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.) Мяч сначала ловим двумя, а потом одной рукой. Повторить 10—15 раз.

8. И. п. — стоя или сидя, ноги на ширине плеч, удар мячом о пол, ловим его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

9. И. п. — стоя или сидя, ноги на ширине плеч, удар мячом о пол, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.) и разную высоту броска. Затем ловим его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху.

10. И. п. — стоя или сидя, ноги в свободном положении, удар мячом о стенку с расстояния 1—2 метров. Затем ловим мяч двумя/одной рукой. Темп бросков постепенно увеличивается.

11. И. п. — стоя или сидя, ноги в свободном положении, удар мячом о стенку с расстояния 1—2 метров, добавляя дополнительные движения (хлопки перед собой, за спиной, поворот на 360 градусов, приседания и т. д.). Затем ловим мяч двумя/одной рукой.

Заключение. Фигурное катание на коньках относится к сложнокоординационным видам спорта. В то же время каллиграфический навык — это умение писать правильным и устойчивым почерком, не нарушая высоты, ширины, угла наклона элементов, букв и соединений букв, что также требует координированности движений и развития физической ловкости. В заключение отметим, что при систематическом выполнении предложенного цикла упражнений с теннисным мячом по развитию ручной ловкости у учеников и спортсменов будет более развит двигательный и каллиграфический навыки, что, в свою очередь, будет способствовать быстрому, рациональному и экономичному обучению и развитию. Кроме того, упражнения помогут разнообразить процесс обучения на любом уроке/тренировке, так как данные упражнения можно использовать в движении, под музыку и т. д.

Список цитируемых источников

1. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования // Нар. образование. 2003. № 2. С. 58—64.
2. Пономарева Н. Ю. Как помочь первокласснику овладеть навыком письма // Нач. шк. 2012. № 10. С. 42—43.
3. Фигурное катание на коньках : пример. программа для системы дополн. образования детей: детско-юношеских спорт. шк., специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва. М. : Совет. спорт, 2006. 172 с.
4. Безруких М. М. Функциональное развитие мозга. Познавательная деятельность и обучение в дошкольном и младшем школьном возрасте // Новые исследования. 2009. № 2. С. 8—9.

Материал поступил в редакцию 19.04.2016