

3. Бондарчук, Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации. / Т. В. Бондарчук, В. Н. Потапов // Теория и практика физ. культуры. Науч.-теорет журн. — 2006. — № 2.

4. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка : справоч. пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. — Л. : Медицина, 1986. — 280 с., ил.

УДК 373.3:796.012.2

Я. Н. Веремеюк, И. А. Ножка

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Двигательные координации являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности.

Ученые и специалисты обращают особое внимание на важность координационной подготовки в физическом воспитании (Н. А. Бернштейн, Ю. В. Верхошанский, В. И. Лях, А. А. Гужилковский и др.). Тем не менее признание этого факта гораздо чаще расходится с практикой. Подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации физического воспитания направлены на совершенствование выносливости, силовых и скоростных способностей занимающихся. Развитию же двигательных координаций (одного из наиболее существенных элементов двигательной подготовки) в процессе физического воспитания уделяется на наш взгляд недостаточно внимания.

В настоящее время изучены особенности развития, обучения, воспитания детей, преимущественно среднего и старшего школьного возраста и недостаточно проведено исследований обучающихся младшего школьного возраста. Вместе с тем, именно данный возраст требует пристального внимания педагогов и ученых [1].

На наш взгляд, развитие координационных способностей (КС) должно стать одной из основных задач современной системы физического воспитания младших школьников.

Основная часть. Известно, что все физические качества, в том числе координационные способности, в полной мере могут быть приобретены на уроках физической культуры и здоровья путём специально организованного образовательного процесса.

Правильно организованные занятия, опирающиеся на современные научные данные и соответствующую особенностям детского организма методику обучения, становятся важнейшим средством достижения оздоровительного и образовательного эффекта.

Формирование координационных способностей должно быть нацелено на подготовку обучающихся к жизнедеятельности в усложняющихся условиях современной жизни с высоким темпом жизненной активности. Высокий уровень развития КС должен стать основной базой для овладения новыми видами двигательных действий, для успешного приспособления к разнообразным действиям и бытовым операциям.

В современных условиях динамично развивающегося социума «значительно увеличился объём двигательной деятельности, осуществляемой в изменяющихся вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует от человека проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности» [2].

В теории и методике физического воспитания все эти качества или двигательные способности связывают с понятием «ловкость», которую определяют как способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности [3]. В современной научно-методической литературе термин «координационные способности» выделяется из более обширного понятия «ловкость».

Координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. По точному выражению Н. А. Берштейна координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, т. е. превращение их в управляемые системы.

Систематизируя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы (рисунок 1).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия.

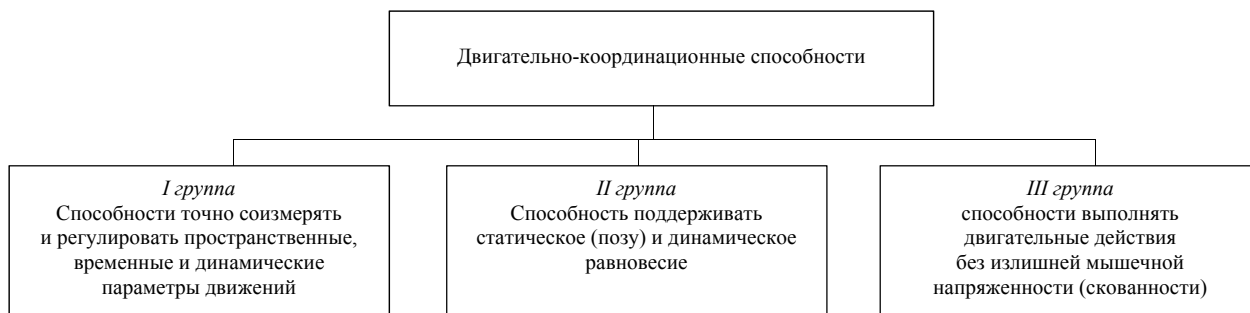


Рисунок 1 — Группы двигательных-координационных способностей

Относящиеся ко второй группе зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития КС. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью ритмичности, поэтому ритмические упражнения с координационной сложностью и содержащие элементы новизны могут стать основным средством решения проблемы развития КС в данном возрасте.

Следует отметить, что способность к ритму является одним из проявлений координационных способностей и представляет собой способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями. Основой ритмических упражнений служат двигательные действия, движения, соразмерно выполняемые под музыкальное сопровождение.

Ещё профессор В. В. Гориневский считал «ритмические упражнения вспомогательным средством физической культуры». А. А. Тер-Ованесян предположил, что способность улавливать и воспроизводить целесообразный ритм является одним из показателей двигательной одаренности человека.

Ритмика может стать одним из эффективных средств физического воспитания, которое способствует расширению двигательной сферы младших школьников, вырабатывая умение владеть своим телом, развивает физические качества, в первую очередь повышает координационные способности. Являясь одним из наиболее доступных и эмоциональных видов двигательной деятельности, который позволяет совершенствовать двигательные способности, развивать творческую активность и формировать общую культуру личности. Следует отметить следующие преимущества ритмики:

- оптимальная нагрузка (возможность варьировать нагрузки, варианты выполнения упражнений);
- высокая моторная плотность урока,
- непосредственная целенаправленность (эстетичность, воздействие на отдельные мышечные группы, освоение техники движений);
- оптимальная сложность движений (младшим школьникам надоели простые упражнения);
- эмоциональность, разнообразие, новизна;
- удовольствие, удовлетворенность от занятий.

Выполнение ритмических упражнений повышают эстетическое содержание уроков физической культуры и здоровья и способствуют воспитанию гармонически развитой личности.

Преимущество ритмики состоит в том, что её можно использовать на всех этапах физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Её применение в I—IV классах способствует формированию у учащихся «школы движений» выработке правильной осанки, развитию координации и ритмичности движений, освоению новых двигательных умений и навыков.

Среди многообразия средств физического воспитания в младшем школьном возрасте ещё одним эффективным средством развития КС могут стать подвижные игры [4]. Отличительной особенностью подвижной игры является то, что в основе ее содержания находится активная двигательная деятельность. Содержание двигательной деятельности подвижной игры связано с необходимостью проявления физических и личностных качеств, мыслительных операций. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают практический опыт, а также развивают КС, формируют социально-личностные качества.

Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые композиции, игры-сказки, игры с речитативами и счетом, имитационные игры и др. способствуют развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации, равновесия, точности и дифференцировки мышечных усилий, ориентировки в пространстве (т. е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей).

Приведем примеры некоторых видов игр:

- 1) игры преимущественно с бегом. «Салки»;
- 2) игры с различными предметами (мячи, скакалки). «Охотники и утки». «Перестрелка»;

- 3) игры с быстрой сменой движений. «Гуси-лебеди»;
- 4) игры-соревнования (эстафеты). «Бег пингвинов», «Гусеница», «Эстафета зверей».

Положительный эффект методики развития КС младших школьников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения ритмических упражнений, подвижных и спортивных игр, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Ритмика включена в учебную программу для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» и может в последующие годы использоваться как базовый компонент при прохождении разделов программы «Гимнастика», «Акробатика», а также в качестве вариативного компонента при проведении занятий по аэробике.

Заключение. Использование ритмики и подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста позволит повысить эффективность физического воспитания, а также содействовать формированию прикладных умений и навыков путём повышения координационных способностей обучающихся.

Список цитируемых источников

1. Петров, П. К. Курсовые и выпускные работы по физическому воспитанию и спорту : метод. пособие / П. К. Петров. — М. : Физкультура и спорт, 2003. — 486 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов. — М. : Академия, 2000. — 484 с.
3. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека : учеб. для вузов : в 2-х т. / под ред. Н. А. Агаджаняна. — 2-е изд. — М. : РУДН, 2014. — 443 с.
4. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. — М. : ФиС, 1988. — 186 с.

УДК: 796.011.3 — 057.875

Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак
Гомельский филиал учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет “МИТСО”»,
Гомель, Республика Беларусь

ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Введение. Проблемой последнего десятилетия является ухудшение здоровья населения разных возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. Актуальность мер по здоровьесбережению не вызывает сомнений, как фактора, обеспечивающего процветание общества. Важнейшей составной частью социально-экономического потенциала страны являются показатели развития производительных сил.

Негативная тенденция к уменьшению численности трудовых ресурсов, наметившаяся ещё в 2009 году, продолжает сохраняться. Это обусловлено увеличением в структуре населения доли лиц нетрудоспособного возраста, в первую очередь за счет старения населения. Большинству занятых в экономике белорусов 30—49 лет. На начало 2018 года численность лиц, старше 65-летнего возраста в структуре населения республики составляла 25,3 %, что на 1,9 % больше, чем на начало 2016 года. Демографическая нагрузка в 2018 году составляла на 1000 трудоспособного возраста 750 нетрудоспособного. Также прогнозируется рост демографической нагрузки лицам старше 65 лет с 0,19 в 2011 году до 0,41 на одного трудоспособного в 2050 году [1; 2].

Вызывает тревогу негативная динамика показателей здоровья студенческой молодёжи, поскольку она представляет собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по развитию и в преобразовании общества. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодёжи. Успехи высшей школы в области физического воспитания зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре как к учебной дисциплине, к своему здоровью [3].

Основная часть. С целью повышения культуры здорового образа жизни студентов путём повышения их информированности активно внедряется в образовательный процесс профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!». Прототипом явился такого рода проект, реализуемый с 2014 года на базе УО «Белорусский государственный университет информатики и электроники». В полной мере профилактический проект начал действовать в апреле 2016 года. Следует отметить продуктивное сотрудничество со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. Была разработана программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья.