

индустрии. В значительной степени этому способствует радиовещания, телевидение и интернет. Доступность средств массовой информации способствуют пропаганде и привлечению граждан к занятию спортом и физической культурой, формируя необходимые понятия о здоровом образе жизни.

Современность предоставляет уникальную возможность доступности физкультурно-оздоровительной и спортивных инфраструктур, с учетом интереса и потребности населения, с ее многообразием форм, методов и средств, которые предложены в настоящее время на рынке физкультурных, оздоровительных и спортивных услуг. Таким образом, имеющаяся информация и понятия дают наиболее общее представление о физическом воспитании, его особенностях и социально важных функций, а также взаимосвязях с другими явлениями жизненных процессов. В этом отношении массовые физкультурно-спортивные движения можно определить как процесс физической подготовки человека, не только к полноценной жизнедеятельности, но и обеспечению должного примера и оздоровления будущих поколений.

Литература

1. Горелов А.А., Горелов С.А., Григорович Л.А. Осознание через движение как детерминанта личностного саморазвития индивидуума // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 50-53.
2. Олейников В.С., Ермолина М.А. Пути повышения эффективности формирования мотивации профессионального самообразования у студентов юридического вуза. Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2008. № 3. С. 189-194.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Гейжан Н.Ф., Сошникова И.А. Решение нравственных конфликтов в процессе воспитания обучающихся в вузах МВД РФ// Проблемы современного педагогического образования. Сер: Педагогика и психология. – Сб. статей: Ялта, РИО ГПА, 2016. – Вып. 50. – Ч. III. – С. 40-46.
5. Стрелкова Я.А., Науменко Л.И., Посохов А.В. Влияние здорового образа жизни студентов факультета физической культуры БелГУ на состояние здоровья и адаптацию к учебной деятельности. Материалы Международной научно-практической конференции – Белгород: Издательство БелГУ. – 2003г. – С. 129-132.

УДК 123.456

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Брейкина О.А., Комарова И.Г.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
breikina@bsu.edu.ru, komarova_i@bsu.edu.ru

THE RELEVANCE OF LEARNING TECHNICS OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN

Bhreikina O.A., Komarova I.G.

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
breikina@bsu.edu.ru, komarova_i@bsu.edu.ru

Ключевые слова: техника бега, физическая культура, школьники.

Keywords: running technique, physical, students.

Бег имеет большое прикладное значение и является одним из наиболее распространенных упражнений на протяжении всего периода обучения в школе. Совершенствование координации беговых движений и планомерное обучение основам рациональной техники бега с самого начала занятий является одним из важнейших условий полноценного физического развития детей и повышения их культуры движений.

Возможность и целесообразность обучения общим основам техники различных спортивных упражнений детей младшего школьного возраста доказывается в целом ряде исследований.

Возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным периодом для обучения бегу (Бальсевич В. К. 1970г.), так как именно к 10 годам окончательно оформляется структура локомоторных актов и завершается последний наивысший этап развития координации в этих видах движений.

В большинстве случаев авторы отмечают, что дети, не обучавшиеся специально бегу, имеют множество ошибок.

Поэтому актуальным остается мнение о том, что бегу необходимо учить, так как это произвольное действие, усваиваемое детьми в их двигательной практике и совершенствуемое при обучении.

Младший школьный возраст, как и все возраста, открывается критическим, или переломным периодом. Давно замечено, что ребенок при переходе от дошкольного к школьному возрасту очень резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении. Большие перемены возникают в психическом развитии детей. Большой скачок происходит в моральном развитии ребенка. Моральные суждения, понятия младших школьников заметно обогащаются от 1 к 3 классу, становятся более четкими, определенными.

Младшие школьники высоко эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность почти всегда скрашена эмоциями, во-вторых, младшие школьники (особенно 1-2 класс) не умеют в достаточной мере сдерживать свои чувства.

Первые годы обучения в школе – годы очень заметного развития интересов. И основной из них - познавательный интерес, интерес познанию окружающего мира. Развитие интересов идет от интересов к отдельным фактам (1-2 класс), к интересам, связанным с раскрытием причин, закономерностей, взаимосвязи между явлениями (3 класс). Учебная

работа детей младшего школьного возраста опирается, прежде всего, на развитие у них ощущений и восприятий внешней действительности. Специфической особенностью восприятия детей данного возраста является то, что восприятие младших школьников больше останавливается на сходстве, чем на различии.

Развитию наблюдательности в этом возрасте содействует правильное применение наглядного образа обучения. Необходимо отметить слабость анализа в восприятии первоклассников. Со второго класса процесс восприятия у учащихся усложняется, в нем все большее участие принимает анализ.

Хотя ведущая деятельность младших школьников – учение, игра занимает очень большое место в их жизни. Ребенок младшего школьного возраста очень подвижен. Свое свободное время он редко проводит сидя. Игры его – почти сплошь подвижные игры. Ходьба, беготня, прыгание и лазание играют очень большую роль в этом возрасте: ребенок гуляет, бегаёт, влезает на заборы и деревья, состязается с товарищами, кто может прыгать выше или с более высокого места, дальше, дольше или более ловко. Коллективные игры способствуют сплочению коллектива. Игра создает особую практику в поведении ребенка и таким образом способствует формированию ценных качеств личности. В детском коллективе данного возраста обычно присутствуют вожаки.

Главной особенностью детей младшего школьного возраста является изменение образа их мышления.

Они переходят на следующий этап развития мышления, который можно назвать этапом конкретных логических операций.

Также нужно заметить, что при осуществлении младшими школьниками полноценной учебной деятельности у них возникают и формируются такие новообразования, как рефлексия, анализ и планирование, развитие познавательных функций (память, мышление, воображение и др.) [2].

Для успеха в спорте нужна не просто техника, а наиболее совершенная, современная техника. Современной техникой следует называть наиболее рациональные и эффективные способы выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата. Совершенная техника «вооружение» спортсмена, позволяющая более экономно и более эффективно выполнять движения и действия, составляющие вид спорта и другие физические упражнения.

Овладение спортивной техникой в полной мере требует реализации принципа сознательности. Отличное понимание теоретических основ спортивной техники, глубокое знание техники своего вида спорта. Спортивная техника основывается прежде всего на биомеханической рациональности, при которой используются костно-мышечного аппарата

происходит наиболее экономично и эффективно, при минимальных и максимальных мышечных напряжениях и сокращениях.

Биомеханическая целесообразность спортивной техники характеризуется также построением движений и действий с эффективным использованием силы тяжести, длины пути, ускорения.

Рациональность спортивной техники основывается на анатомических и физиологических положениях. Здесь в первую очередь надо сказать о важном значении спортивной техники, использования эластичности мышц, свойства, допускающего их растягивания под влиянием нагрузки с последующим возвращением в исходное положение.

Важное значение в спортивной технике, имеет выполнение движений легко, свободно, без излишних мышечных напряжений, расслабляя мышцы давая им отдых всякое мгновение, когда они не должны работать.

Отрицательным влиянием на спортивную технику и спортивные достижения излишнее напряжение мышц - антагонистов.

Свобода движений, расслабление не работающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению спортивной техники. В случае излишнего напряжения антагонистов резко уменьшается амплитуда движения и их быстрота. При этом требуется больше мышечной силы. Излишнее мышечное напряжение серьезно уменьшает и выносливость спортсменов [1,5,6,9].

Основы техники - это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений [4, 15]. Основы техники, обусловленные объективными биомеханическими, физиологическими, анатомическими, психологическими закономерностями, должны быть едиными для данной техники у всех занимающихся. Под воздействием научных разработок и благодаря анализу существующей практики выполнения движений техника постоянно совершенствуется.

Бег - одно из самых естественных движений, основа физической активности человека и самое универсальное средство физического совершенствования. Поэтому очень важно знать как правильно и эффективно строить движения в беге (Бальсевич В.К., 1997).

Совершенствование системы движений бегуна - это преодоление избыточных степеней свободы, путей фиксации реактивных инерционных сил. Установить основные скрытые от визуального наблюдения недостатки в технике бегунов, определить причины их возникновения, а также внутренние связи в структуре нервно-мышечной деятельности и его сознание, а главное рекомендовать на этой основе эффективный путь обучения и устранения имеющихся недостатков [10,11].

Ошибки возникают у детей еще младшего дошкольного возраста. Быстрая стремительная ходьба переходит в бег. Закрепление движения стремительной ходьбы почти без изменений переносится в бег дошкольника. Как и в ходьбе, он шагает вперед, не поднимает высоко бедро, ставит ногу с пятки, не успевает полностью разогнуть ногу в колене, при отталкивании широко расставляет ноги для сохранения равновесия. Все эти движения вполне соответствуют состоянию физического развития дошкольника. В школьном возрасте дети обладают достаточной физической силой, позволяющей перейти на высокий бег. Но такой переход не совершается без обучения. Основным методом игровой, а в подвижных играх дети не могут перейти на высокий бег. Старый навык низкий бег в подвижных играх не уступает место без борьбы.

Начиная с первого класса необходимо вести систематическое обучение высокому бегу. Обучать следует постепенно, в медленном темпе [3,7].

Особенности бега необученных школьников:

1. Неэкономичная работа ног - ученик не выносит вперед - вверх бедро маховой ноги, а «тянет» ногу почти прямой над самой землей.

2. Нога опускается на дорожку сильно согнутой в колене, далеко впереди себя и к тому же на пятку.

3. Сильно наклоняют туловище вперед, что препятствует высокому выносу бедра.

4. Туловище отклонено назад, что еще больше усиливает встречный толчок, при постановке ноги на дорожку.

5. Бегут на полусогнутых ногах, не полностью разгибают ногу при отталкивании, ставят ее на опору в согнутом положении как он «втыкаясь» в дорожку пяткой или «натываясь» на ее носком. Не экономичные движения «прижимают» школьника к земле! - «низкий бег».

6. Почти все дети младшего школьного возраста чрезмерно широко ставят в беге ступни, кроме того, еще и разворачивают носки наружу, что ведет к раскачиванию туловища из стороны в сторону.

7. Размахивают руками из стороны в сторону, руками усиливают раскачивание туловища в стороны [1,12].

На пути от новичка до мастера спорта идет непрерывный процесс обучения спортивной технике. Обычно этот процесс условно разделяется на два этапа: обучения и совершенствования. Такое деление позволяет лучше планировать процесс обучения, детальнее ставить задачи перед спортсменами.

На этапе обучения решаются задачи овладения в основном правильной техникой - правильная структура движений, отсутствие излишних напряжений, проявление высоких

усилий. На этапе обучения приходится решать разнообразные задачи. Приобретая умения выполнять изучаемое движение, необходимо закрепить его, затем осваивать другое движение, потом соединять между собой или целостным действием. Переход от одной задачи обучения к другой может потребовать дальнейшего воспитания физических и волевых качеств.

Очень важно больше использовать таким методом проведения упражнений, при котором обучаясь, спортсмен этим же движением и действием развивает себя в физиологическом и в волевом отношении.

Обучение современной технике избранного вида спорта проходит по методике, предусматривающей постепенный переход, от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. При этом, должен быть обеспечен переход к всё более завершённой целостной технике без переделки и переучивания движений.

При обучении простому, без особой нагрузки движению или действию, можно повторять упражнение чаще. Часто следует повторять новые детали техники при желании упрочить их выполнение, достигнуть автоматизации в них [8, 14].

В начале, пока тренированность недостаточная, более сложные упражнения, требующие со стороны занимающихся проявления больших мышечных усилий и нервных напряжений, нельзя повторять часто. Нецелесообразно при овладении техникой повторять упражнения при появлении мышечного утомления препятствующего правильному выполнению движений.

При обучении спортсменов, хорошо подготовленных физически, дается наибольшая повторяемость упражнений. Они повторяются до тех пор, пока спортсмен из-за усталости не начнет допускать ошибки в движениях.

Без большого количества повторений невозможно образовать прочные двигательные навыки, довести выполнение движений до автоматизма, достичь стабильности в технике.

Обучение несложному упражнению с небольшой нагрузкой желательно проводить ежедневно и даже дважды в день. Это в особенности необходимо при освоении элементов техники. Столь часто надо повторять такие элементы и для закрепления и достижения автоматизации в их выполнении.

Ежедневное обучение дает хороший результат и при овладении сложных движений, но если их выполнение не требует больших физических и нервных напряжений. Если же нагрузка достаточно большая, то упражнения надо на первых порах включить только три раза в неделю.

В обучении нежелательны перерывы в занятиях. Двигательное умение, не превращенное в навык, довольно быстро теряется. Следовательно, умение выполнять

изучаемую технику надо упрочить, закрепить как базу для дальнейшего совершенствования. Это осуществляется в виде многократного повторения усвоенной техники в нескольких занятиях подряд. Этап обучения заканчивается после того, как спортсмен овладел современной техникой. Далее спортсмены переходят на этап совершенствования [9,13].

Обучение двигательными действиями - это единый процесс освоения основ техники и развития двигательных качеств. Разучиваются исходные, конечные положения и движения основополагающие элементы техники. Повышается физическая готовность к выполнению в целом намеченного двигательного действия. Важно, чтобы ученики не только овладели основами техники движения, но и проявляли во всей дальнейшей практике исполнительную культуру каждого элемента и целостного двигательного действия, приобрели красивую осанку и походку, легкость, ритмичность, плавность и мягкость движений. Необходимо научить детей и самостоятельно использовать освоенные упражнения для дальнейшего физического самосовершенствования. Содержанием обучения является не простое разучивание техники, а формирование школы движения и естественных двигательных действий.

Школа движений объединяет знание о предмете «физическая культура», умения и навыки двигательной деятельности и ориентированный на учебный процесс последовательный курс обучения, воспитания и образования при целенаправленной системе педагогического воздействия на детей разного возраста.

При организации занятий с учениками младших классов требуется повышения информационная емкость применяемых средств и методов обучения. Используется показ, рассказ, беседа, описание, объяснение с применением соответствующих пособий, технической аппаратуры, экранных средств обучения, которые значительно повышают эффективность восприятия учебной информации и освоения практических умений и навыков.

Однако, объясняя детям, что без занятий физическими упражнениями они будут слабыми, или больными, необходимо помнить: интерес к занятиям у младших школьников удовлетворяется только практически. Следует использовать на занятиях физкультурой разнообразный и доступный детям этого возраста спортивный инвентарь: мячи, булавы, кегли, обручи, ленты, скакалки, отягощения. К школе движений, прежде всего, относятся естественные виды: ходьба, бег, прыжки, метания.

Эффективными средствами их формирования считаются обще развивающие упражнения - основные положения и движения рук, ног, туловища. Эти упражнения укрепляют двигательный аппарат, дают представление о направлении, амплитуде, напряжении, ритме, темпе, движении. Формируя посредством общеразвивающих

упражнений умение дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики педагог учит детей управлять своими движениями. Школьники успешно развивают свои двигательные способности и осваивают сложные двигательные действия, выполняя их свободно, без напряжения, т.е. экономно. Всё это способствует их физическому совершенствованию.

В методике формирования школы движения воспитательные и образовательные задачи взаимосвязаны.

Первые годы обучения в школе – годы очень заметного развития интересов. И основной из них - познавательный интерес, интерес познанию окружающего мира. Развитие интересов идет от интересов к отдельным фактам (1-2 класс), к интересам, связанным с раскрытием причин, закономерностей, взаимосвязи между явлениями (3 класс). Учебная работа детей младшего школьного возраста опирается прежде всего на развитие у них ощущений и восприятий внешней действительности. Специфической особенностью восприятия детей данного возраста является то, что восприятие младших школьников больше останавливается на сходстве, чем на различии.

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов ходьбы и бега, которые способствуют развитию физических качеств и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики. Основным видом легкоатлетических упражнений является - бег. Все начинающие должны, обязаны правильно бегать.

Начиная с 1 класса необходимо вести систематическое, целенаправленное обучение высокому бегу. Чем раньше начнется такое обучение, тем легче усвоят дети новые для них движения. Это не значит, что в этом возрасте необходимо начинать специализированную тренировку. Ребенок еще очень мал, но правильно организованная двигательная активность сыграет положительную роль. Анализ научно-методической литературы о начале занятий бегом показал, что достоверно лучшие результаты спринтеров оказались у атлетов, начавших занятия видами спорта, связанными с быстрым бегом, с 7 - 10 - летнего возраста.

Литература:

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст]/ В.Г. Алабин, В.П. Алабин, В.П. Бизин. -Харьков: Основа, 1993. - С. 53-60.
2. Ворсин, Е.И. Физическое воспитание 1-4 классов общеобразовательной школы [Текст]/ Е.И. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина. - Ассар 1995. - С. 176- 179.
3. Верхошанский, Ю. Силовая подготовка бегунов на средние дистанции [Текст]/ Ю. Верхошанский, В. Сиренко // Легкая атлетика - 1983, №12- С. 9-10.
4. Гетманец, В. Программа силовой подготовки [Текст]/ В. Гетманец, Ю. Травен // Легкая атлетика- 1987, №11. - С. 4-5.
5. Колодия, О.В. Легкая атлетика [Текст]/ О.В. Колодия, Е.М. Луковский, В.В. Ухова. - М., 1985.-С. 81-93.

6. Лутковского, Е.М. Легкая атлетика [Текст]/ Е.М. Лутковской, А.А. Филипова. - М., 1971. - С. 54-58.
7. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]/ Л.П. Матвеев. - М.: ПиС, 1977. - С. 32-43.
8. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества [Текст]/ В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.И. Герман. - М.: Воронеж, 1999. - С. 42-52.
9. Попов, В.П. Упражнения и тренировка легкоатлетов [Текст]/ В.П. Попов. - М, 1989. - С. 5-7.
10. Погадаев, И.Г. Настольная книга физической культуры [Текст]/ И.Г. Погадаев. - М., 2000. -С. 127
11. Самоненко, В.И. Информационно-целевое программирование обучения и совершенствование технического мастерства [Текст]/ В.И. Самоненко. - Алма-Ата, 1987. - С. 8-10.
12. Травин, Ю.Г. Обучение бегу и совершенствование технического мастерства бегунов на средние и длинные дистанции [Текст]/ Ю.Г. Травин, С.В. Петров. - М., 1997.-С. 73-81.
13. Травин, Ю.Г. Программирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции [Текст]/ Ю.Г. Травин, С.В. Петров, И.К. Латинев, И.Л. Коновалова. - М., 1988- С 26, 30-34.
14. Травин, Ю.Г., Норкус С.П. Сила: методы ее развития и контроль [Текст]/ Ю.Г. Травин, С.П. Норкус. -М., 1997.-С. 31-37.
15. Травин, Ю.Г. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст]/ Ю.Г. Травин. - М., 1981. -С 58-63.

УДК 796.325

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ НА ПРИЕМЕ ДОИГРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Селезнева О.В., Жилина Л.В., Панина Д.Н.
*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
selezneva_o@bsu.edu.ru, zhilina_l@bsu.edu.ru, panina@bsu.edu.ru

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF GAMES ON THE ADMISSION OF HIGH QUALIFICATION DOIGROVSHCHIK

Selezneva O. V., Zhilina L. V. Panina, D. N.
Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
selezneva_o@bsu.edu.ru, zhilina_l@bsu.edu.ru, panina@bsu.edu.ru

Ключевые слова: прием мяча, доигровщик, результативность соревновательной деятельности, технико-тактическое мастерство.

Key words: receiving the ball, the outside hitter, the effectiveness of competitive activity, technical and tactical skills, the team of craftsmen who are highly skilled volleyball players.

Актуальность. В настоящем исследовании рассматриваются вопросы эффективности игры на приеме доигровщиков высокой спортивной квалификации. Учет результативности технико-тактических действий игроков позволяет определять содержание тренировочной деятельности команд, а также определяет результативности соревновательной деятельности (4,16,18).