



2015
№1

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ



Научный журнал

**по проблемам физического воспитания,
спорта, реабилитации и рекреации**



Методика интегрального применения двигательных и интеллектуальных аспектов для развития умений и навыков в базовых элементах легкой атлетики у школьников старших классов

Козина Ж.Л.¹, Ал-Равашдех Абдел Басет², Никитенкова Т. Ю.¹

¹Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

²Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Цель работы - разработать и обосновать методику развития двигательных умений и навыков школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий. Материал: в исследовании принимали участие 2 группы школьников: контрольная (n=22 – девушки, n=34 – юноши) и экспериментальная (n=21 – девушки, n=34 – юноши). Результаты. Разработана авторская методика развития двигательных умений и навыков в беге, прыжках, метаниях старшеклассников с применением межпредметных связей и информационных технологий. Основная направленность методики – интегральное воздействие двигательных и интеллектуальных аспектов на процесс развития техники базовых легкоатлетических движений. Выводы. Применение разработанной методики обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике школьников старших классов способствует повышению показателей двигательной подготовленности по результатам выполнения основных тестов в беге, прыжках, метаниях; по результатам экспертной оценки техники бега, прыжков и метаний, а также уровня теоретических знаний.

Ключевые слова: умения, навыки, легкая атлетика, школьники, методика, межпредметные связи, информационные технологии.

Актуальность. Развитие двигательных умений и навыков имеет большое значение для формирования так называемого «двигательного интеллекта» человека [3; 9; 16], который, по данным ряда авторов [1; 2; 5; 6; 8], органично связан с общим уровнем интеллектуального, эмоционального и духовного развития человека [7; 10; 11; 12]. Особое значение развитие двигательных умений и навыков приобретает в старшем школьном возрасте, когда наибольшей активности достигает качественная перестройка функционирования организма [13; 14; 15].

Однако известно [2; 5; 7], что школьники данного возраста, как правило, теряют интерес к обязательным занятиям по физическому воспитанию в школе. Одними из наиболее тяжелых занятий по физическому воспитанию для школьников являются занятия по легкой атлетике. Однако именно легкоатлетические движения являются базовыми для человека, т.е. такими, которые способствовали выживанию человека как вида в процессе эволюции. Именно поэтому и в настоящее время легкоатлетические умения и навыки являются базовыми для многих

видов спорта, а также – для большинства движений в повседневной жизни.

В этой связи возникает проблема необходимости повышения интереса к занятиям по легкой атлетике школьников старших классов, и, соответственно, повышение эффективности занятий по легкой атлетике, чему будет способствовать разработка соответствующих средств и методов.

Известно [4; 6; 12; 4; 15], что при повышении уровня владения какими-либо умениями и навыками, повышается также и желание заниматься данным видом деятельности, что, в свою очередь, способствует дальнейшему совершенствованию в нем.

В этой связи особую трудность вызывает преодоление психологической инерционности, мешающей регулярно заниматься тем или иным видом двигательной активности. Особенно это характерно для легкой атлетики, традиционно считающейся «трудным» видом спорта. Поэтому разработка методик, позволяющих активизировать интеллектуальную составляющую освоения легкоатлетических



движений, является актуальной и своевременной задачей.

Цель работы - разработать и обосновать методику развития двигательных умений и навыков школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий.

Материал: в исследовании принимали участие 2 группы школьников: контрольная (n = 22 – девушки, n=34 – юноши) и экспериментальная (n = 21 – девушки, n=34 – юноши).

Результаты. Разработана авторская методика развития двигательных умений и навыков в беге, прыжках, метаниях старшеклассников с применением межпредметных связей и информационных технологий. Основная направленность методики – интегральное воздействие двигательных и интеллектуальных аспектов на процесс развития техники базовых легкоатлетических движений.

Задачи методики разделяются на три группы: образовательные (когнитивные) задачи подразумевают овладение знаниями относительно выполнения движений; воспитательные (мотивационные) задачи предполагают формирование стойкой потребности в двигательной активности, формирование здорового образа жизни. Практические задачи подразумевают овладение умениями и навыками в основных движениях легкой атлетики – беге, прыжках, метаниях.

Содержание методики предполагает интегральное применения когнитивных и практических средств для развития умений и навыков в легкой атлетике. Данное содержание реализуется с помощью применения межпредметных связей физического воспитания, биологии (аналоги движений в животном мире); физики (движение колеса; свободное падение и др.); анатомии, физиологии, биомеханики. Когнитивные средства предполагают применение информационных технологий. (наглядные полиграфические пособия, интернет-технологии, анимационные сюжеты, видеogramмы, мультимедийные технологии, видеофильмы).

Практические средства подразумевают применение специальных упражнений для развития легкоатлетических умений и навыков. Содержание методики обучения двигательным действиям в легкой атлетике было обусловлено тем, что для формирования двигательных

навыков у школьников старших классов необходимо применение специальных информационных технологий, позволяющих ускорить процесс освоения движений, характерных для легкой атлетики, и таким образом повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию, поскольку в данном случае более эффективное выполнение двигательных действий способствует и более высокой двигательной активности занимающихся, что, в свою очередь, приводит к более эффективному развитию двигательных качеств и повышению уровня двигательной подготовленности.

Основными формами организации занятий являются коллективная, групповая, индивидуальная. Основными формами обучения являются ассоциативная и когнитивная. Ассоциативная форма обучения обеспечивает качество усвоения материала за счет создания ассоциативных связей законов движений в биологии, физике, примеров из литературы и практической реализации в правильной технике выполнения бега, прыжков, метаний. Когнитивная форма обучения предполагает развитие творческих способностей обучающихся, а также формирование стойкого интереса к процессу совершенствования «двигательного» интеллекта учеников.

Применение методики предполагают улучшение результатов в выполнении двигательных действий, повышение уровня теоретических знаний, повышение качества выполнения двигательных действий.

Выводы. Разработана методика развития двигательных умений и навыков школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике, которая основывается на использовании межпредметных связей естественных и гуманитарных наук и информационных технологий, содержащих анимационные иллюстрации для раскрытия основных аспектов техники легкоатлетических движений; определено положительное влияние применения методики развития двигательных умений и навыков с использованием межпредметных связей и информационных технологий на уровень двигательной подготовленности и уровень теоретической подготовки по физическому воспитанию школьников старших классов.

Применение разработанной методики обучения двигательным действиям на занятиях

по легкой атлетике школьников старших классов способствует повышению показателей двигательной подготовленности по результатам выполнения основных тестов в беге, прыжках, метаниях; по результатам экспертной оценки техники бега, прыжков и метаний, а также уровня теоретических знаний.

Литература:

1. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.
2. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2009. - № 2. - С. 34-47.
3. Козина Ж.Л. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козина Ж.Л. Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Ермакова С.С., Харьков, ХХПИ, 2001. - №14. – С. 8-15.
4. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина. - Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. - 532 с.
5. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.
6. Козіна Ж. Л. Факторна структура загальної фізичної підготовленості дівчаток 11—15 років / Козіна Ж. Л., Попова Н. Теорія та методика фізичного виховання № 4 (2013) С. 48-52.
7. Козина Ж.Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н. //Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2010. – №4. – С.38-47.
8. Козина Ж.Л., Основные положения авторского курса подготовки беременных к естественным здоровым родам «Раскрытие цветка» / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. - №3. – С. 81-92.
9. Козіна Ж.Л. Факторні моделі фізичної підготовленості волейболісток високого класу різного ігрового амплуа / Ж.Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. - №9. – С. 80-85.
10. Application of interdisciplinary connections and information technologies for development of motor skills in light athletic of girls – senior form pupils / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Kramskoy S.I., Bazilyuk T.A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;8:9-16.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0802>.
11. Influence of skills' training methodic with the application of interdisciplinary connections on motor fitness of senior pupils in light athletic / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Bazilyuk T.A., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;9:3-11.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0901>.
12. Influence of motor skills' training methodic on senior pupils' speed-power and endurance qualities at light athletic trainings with application of interdisciplinary / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Bazilyuk T.A., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;10:3-10.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015>.
13. Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils / Kozina Zh.L., Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kramskoy S.I., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports 2015;7:17-24.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0703>.
14. Methodic of senior pupils' training to throwing movements on the bases of technology of complex impact on motor and intellectual development / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Z.L., Bazilyuk T.A., Ilnickaya A.S. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;11:3–10.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1101>.
15. Clive C. Pope. The physical education and sport interface: Models, maxims and maelstrom / Clive C. Pope // European Physical Education Review, Oct 2011. – № 17. – P. 273-285.
16. Dag Vidar Hanstad. Sport, health and drugs: a critical re-examination of some key issues and problems / Dag Vidar Hanstad, Ivan Waddington //Perspectives in Public Health, Jul 2009. – № 129. – P. 174-182.

17. David Hortigüela-Alcalá. An analysis of the responsibility of physical education students depending on the teaching methodology received / David Hortigüela-Alcalá; Ángel Pérez-Pueyo; José Moncada-Jiménez // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2015. - 15(2). - Art 31. - P.202 – 207.

18. Dominic Erdozain. Does Sport Build Character? A Progress Report on a Victorian Idea / Dominic Erdozain // Studies in Christian Ethics, Feb 2012. – № 25. – P. 35-48.

19. Eivind Å. Skille. Competitiveness and health: The work of sport clubs as seen by sport clubs representatives – a Norwegian case study / Eivind Å. Skille // International Review for the Sociology of Sport, Mar 2010. – № 45. – P. 73-85.

20. Fred Coalter. The politics of sport-for-development: Limited focus programmes and broad gauge problems/ Fred Coalter // International Review for the Sociology of Sport, Sep 2010. – № 45. – P. 295-314.

21. Gina S. Comeau. A Comparative Analysis of Women's Sport Advocacy Groups in Canada and the United States / Gina S. Comeau, Anthony G. Church // Journal of Sport and Social Issues, Nov 2010. – № 34. – P. 457-474.

22. Heather G. Belanger. The neuropsychological impact of sports-related concussion: A meta-analysis / Heather G. Belanger, Rjdneý Vanderploeg D. // Journal of the International Neuropsychological Society. – 2005. - Vol. 11, Issue 04. – P. 345-357.

23. Thorpe S. K. S. Orangutans use compliant branches to lower the energetic cost of locomotion / Thorpe S. K. S., Crompton R. H. and. Alexander R. McN. – Biology Letters. – 2007.

24. Tyshchenko V.A. Methodological foundations of the modern training system of skilled handball players / Tyshchenko V.A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. - Vol.1. - p. 76-79. doi:10.6084/m9.figshare.894395

Информация об авторах:

Козина Ж.Л. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, зав.каф. спортивных игр ХНПУ имени Г.С. Сковороды;

Ал-Равашдех Абдел Басет – аспирант Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Никитенкова Т.Ю. – студент-магистрант 52 группы факультета физического воспитания и спорта ХНПУ имени Г.С. Сковороды

Поступила в редакцию 15.11.2015