**Педагогические аспекты развития двига­тельной функции у детей школьного возраста**

Чтобы успешнее и полнее решать задачи физического воспитания в школе с учетом современных требований, необходимо все­сторонне изучать природу и условия раз­вития двигательной деятельности человека. Одна из важных частей этой проблемы - изучение педагогических аспектов развития двига­тельной функции у детей школьного возраста.

Способность человека осуществлять слож­ные по координации движения, управлять ими и переключаться с одних движений на другие, быстро производить новые двигательные акты в соответствии с изменяющимися условиями внеш­ней среды - все это свойства двигательной функции, обусловленные биологическим и педа­гогическим факторами.

Биологический фактор связан с возрастными особенностями детей к подростков, его влияние существенно сказывается на их двигательной функции. Биологическому развитию ее способ­ствуют; созревание двигательного анализатора; возрастные особенности коры больших полу­шарий (функциональные ее возможности) и нервно-мышечного аппарата; биологическая зрелость (половое созревание); явление акселе­рации; физическое развитие. Все компоненты биологического фактора изучаются физиолога­ми, гигиенистами, морфологами, врачами; нам, педагогам, нужно их учитывать и действовать сообразно с их проявлениями.

Однако двигательная зрелость связана еще и с режимом двигательной деятельности. Следо­вательно, формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем педаго­гического воздействия при соблюдении основ­ных условий.

Первое из условий - обучение двигательным действиям. Чем богаче двигательный опыт школьников, чем большим запасом условно-рефлекторных связей они владеют, чем мно­гообразнее эти связи, тем легче и быстрее фор­мируются у них новые формы движений. Оче­видно, обучение школьников по более широкой программе с включением в нее упражнений основной гимнастики, игр, плавания, передвиже­ния на лыжах, спортивных упражнений будет способствовать формированию двигательной функции.

Второе условие - развитие физических ка­честв. Чем выше уровень их развития (с учетом сенситивных периодов), тем успешнее формиру­ются двигательные навыки, а, следовательно, и двигательная функция. У детей необходимо раз­вивать равномерно все физические качества, акцентируя внимание в 6-7 лет на быстроту одиночных движений, гибкость, ловкость, статическую силу мышц туловища; в 8-10 лет - на быстроту, ловкость, статическую силу мышц туловища; в 11-13 - на скоростную силу; в 14-16 лет - на максимальную силу и выносливость.

Третье условие (наиболее важное) - обучение умению точно оценивать движения в простран­стве, во времени и по степени мышечных усилий.

Реализация этих условий зависит от деятель­ности учителя. В процессе обучения двига­тельным действиям все условия педагогическо­го воздействия взаимодействуют, так как ин­тегральным показателем двигательной функции является формирование двигательных навыков. Исключение какого-либо из них может задер­живать или осложнять процесс обучения. Тем не менее, нельзя не отметить особую роль третье­го условия.

Точность и координация движений обеспе­чиваются хорошо развитым мышечным чувством. Оно является результатом деятельности дви­гательного анализатора, которую можно совер­шенствовать только при специальном обучении с помощью физических упражнений.

И. П. Павлов, говоря о возможности управлять движениями, указывал, что если человек не чувствует в каждый момент своих движений, то и не может управлять ими.

В свое время П. Ф. Лесгафт убедительно до­казал, что только через восприятие времени и пространства, дающее возможность анализиро­вать различные движения частей тела и сравни­вать их между собой, можно научить детей вла­деть ими в совершенстве. Очевидно, одно из главных условий успешного обучения школьни­ков двигательным действиям - воспитывать у них способность управлять движениями, которая обусловливается развитием двигательного ана­лизатора и тесно связана с умением оценивать выполняемые движения во времени, простран­стве и по степени мышечных усилий. К сожале­нию, это условие почти не соблюдается при обу­чении на уроках физической культуры в школах. В связи с этим мы и остановимся подробно на выполнении этого условия.

Экспериментальным .путем установлено, что точность пространственной, временной и сило­вой оценки движений вырабатывается у детей при применении специально направленных на это движений и метода срочной информации о ве­личине допускаемой ошибки.

Установлено также, что формирование уме­ний оценивать двигательные акты впростран­ственных и временных границах подчиняется об­щим закономерностям, по которым формиру­ются двигательные навыки, и тесно связано с координационной сложностью двигательного действия, при выполнении которого формирует­ся это умение.

Вначале нужно научить детей различать от­дельные характеристики движений в грубой форме, т. е. выполнять движения отдельными частями тела по большой и малой амплитуде (руками, туловищем, ногами) и всем телом в виде приседаний, прыжков, те же движения, но делать их медленно и быстро, с малыми уси­лиями и с большим напряжением мышц. При этом важно чередовать движения с большой и малой амплитудой, быстрые и медленные, с большими и малыми усилиями. Резко отлича­ющиеся по характеру движения легче запомина­ются, нежели сходные, имеющие малые раз­личия. Такого рода двигательные задания доступ­ны детям 6-7-летнего возраста. Они сравни­тельно легко различают быструю ходьбу и бег от медленного, большие расстояния при броске мяча от малых, медленные движения от быстрых.

Первоклассники после нескольких занятий способны не только выполнять движения от­дельными частями тела по большой амплитуде, но и оценивать положения частей тела в про­странстве (воспроизводить заданные положе­ния). Они достаточно точно различают длину броска при метании малого мяча, а также боль­шого мяча в пределах 4-5 м; хорошо опреде­ляют длину прыжка с места на заданное рас­стояние в пределах одного метра; различают длину короткого, среднего и длинного шага при ходьбе и беге. Кроме того, они успешно обучаются выполнять движения в медленном, среднем и быстром темпе при беге и ходьбе.

Учащиеся I класса способны определять за­данные дистанции и интервалы в пределах от одного до двух метров при выполнении строевых упражнений. Различать длину прыжка по ори­ентирам в пределах от 50 см до одного метра, а также справляются с заданием выполнить прыжок на 50% от максимального; хорошо оценивают длину броска малого мяча на заданное расстояние; способны изменять темп бега с одноразовым его ускорением. При выполне­нии движений руками, ногами и туловищем им доступны задания на выполнение точных дви­жений в пространстве в заданное время. Вто­роклассники способны выполнить задание при прыжках и броске большого мяча с максималь­ным усилием и «вполсилы». Эффективны за­дания на определение размеров предметов и расстояний путем зрительной оценки их величи­ны. Информацию о точности оценки дети долж­ны получать путем собственных проверок (измерений).

В II классе работа по формированию умений оценивать пространственные, временные и силовые характеристики при выполнении раз­личных двигательных заданий должна продол­жаться путем усложнения этих заданий. Кроме того, вводятся новые задания на дифференциро­вание пространственных, временных и силовых характеристик. Примерами таких заданий могут быть: минимальные прибавления длины прыжка при трех- и четырехразовых повторениях. Уве­личение амплитуды движения на минимальную величину при выполнении наклонов туловища или движений руками по нескольку раз под­ряд; минимальное уменьшение времени при беге на месте и на 20 м при повторном пробеге дистанции; изменение длины шага и темпа бега по заданию учителя. Учащиеся III класса способны оцени­вать степень мышечных усилий при выполнении прыжков с места - прыгать на заданное расстоя­ние или бросать набивной мяч с закрытыми гла­зами, по ощущению определять вес набивных мячей и других предметов.

Школьники, обучающиеся умению оценивать свои достижения во времени, пространстве и степени мышечных усилий, успешнее справляются с различными двигательными действиями, умеют сопоставлять движения, выявлять сходство и различие двигательных актов. Отмечено также, что при обучении двигательным актам без фор­мирования умений дифференцировать основные количественные характеристики движений дети ограничиваются рамками сформированных на­выков без вариативности их выполнения.

Обучение умениям дифференцировать основ­ные характеристики движений следует выделять как самостоятельную задачу - задачу общефизической подготовки. Это обусловливается тем, что способность оценивать отдельные ха­рактеристики движений не зависит от уровня развития отдельных физических качеств. Ученик может обладать, например, хорошо развитой силой, но не уметь контролировать эту силу. Способность оценивать отдельные параметры движений (силы, скорости, точности в простран­стве) не переносится на другие, т, е. ученик может хорошо оценивать скорость движений и плохо - пространственную точность; способ­ность оценивать основные параметры движений не зависит от уровня физического развития и фи­зической подготовленности. Эти положения и обусловливают необходимость специального выделения (планирования) общефизической подготовки как относительно самостоятельной задачи, которая решается путем формирования способности оценивать основные параметры движений во времени, пространстве и по степе­ни мышечных усилий.