

ИДЕИ И ПРИНЦИПЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК/UDC 796.077.5

Поступила в редакцию 10.09.2019 г.



Информация для связи с автором:
nikulin_i@bsu.edu.ru

Доктор педагогических наук, профессор **В.Н. Ирхин**¹
Доктор педагогических наук, профессор **И.Ф. Исаев**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **О.В. Амурская**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Я.А. Стрелкова**¹

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

EDUCATIONAL KINESIOLOGY IN HEALTH AND FITNESS ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER: IDEAS AND PRINCIPLES

Dr.Hab., Professor **V.N. Irkhin**¹

Dr.Hab., Professor **I.F. Isaev**¹

PhD, Associate Professor **O.V. Amurskaya**¹

PhD, Associate Professor **J.A. Strelkova**¹

¹ Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

В статье поднимается проблема совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры. Показано, что одним из способов решения обозначенной проблемы является использование учителем идей и принципов образовательной кинезиологии: идеи осуществления учебной двигательной активности учащихся; формирование новых нейросвязей, которые способствуют эффективному взаимодействию между полушариями головного мозга, и др.; кинезиологические принципы (по В. К. Бальсевичу): детерминации (характеризуется учетом «консервативных и лабильных компонентов морфофункциональной организации человека», а также развитием уровня физической подготовленности); адекватности (организация физкультурно-оздоровительных действий с учетом готовности систем организма к восприятию обучающей информации); фазового акцента (обоснованное распределение во времени физкультурно-оздоровительной нагрузки различной направленности). Сделан вывод, что эффективная физкультурно-оздоровительная деятельность учителя физической культуры, опирающаяся на идеи и принципы образовательной кинезиологии, возможна при соблюдении следующих педагогических условий: включенность учащихся в двигательную ЗОЖ-деятельность, которую обеспечивают кинезиологические средства; создание эмоционально-положительного фона занятий, способствующего накоплению у школьников последовательных положительных эмоций за счет психофизиологического раскрепощения; включение стимулов личностной значимости кинезиологических средств; реализация кинезиологического потенциала содержания внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ключевые слова: образовательная кинезиология, физкультурно-оздоровительная деятельность, учитель физической культуры.

Annotation

One of the key challenges faced by the Russian educational system is the search for effective ways to maintain health of the younger generation. The article raises the issue of improvement of health and fitness activities of physical education teachers. It is shown that among the ways to solve this problem is to use during the teaching activities the ideas and principles of educational kinesiology: ideas of implementation of educational motor activity of students; formation of the new neural connections contributing to the effective interaction between the cerebral hemispheres, etc.; kinesiological principles (according to V.K. Balsevich): determination (characterized by the conservative and labile components of the morphofunctional profile of a person, as well as the development of his/ her physical fitness); adequacy (organization of health and fitness activities with due regard to the level of readiness of the bodily systems for perception of the training information); phase emphasis (equitable temporal distribution of physical loads of various orientation). It was concluded that effective health and fitness activity of a physical education teacher, which is based on the ideas and principles of educational kinesiology, is possible with the following pedagogical conditions: involvement of students in the health-saving motor activities supported by the kinesiology-based tools; creation of an emotionally-positive background at physical education lessons that would contribute to the accumulation of positive emotions in students through psycho-physiological emancipation; inclusion of incentives of personal meaning of kinesiology-based tools; realization of kinesiological potential of extracurricular health and fitness activities.

Keywords: educational kinesiology, health and fitness activities, physical education teacher.

Введение. Одной из ключевых задач, стоящих перед системой образования России, является поиск эффективных способов обеспечения здоровья подрастающего поколения. Несмотря на то что федеральные государственные образовательные стандарты акцентируют внимание педагогов на сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, использование на уроках элементов здоровьесберегающих технологий),

в практической деятельности достаточно сложно учитывать индивидуальные особенности, а также взаимосвязь мотивационной, эмоциональной и двигательной сфер личности учащихся. Поэтому возникает необходимость использования в образовательном процессе кинезиологических идей и принципов, которые позволяют совершенствовать регулируемую и координируемую роль ЦНС через двигательные действия, тем самым улучшая психофизиологические процессы учащихся.

Рассматривая традиционные урочные формы организации занятий с учащимися, можно утверждать, что нередко существенно ограничивается опорно-пространственная свобода обучаемых, теряется индивидуальная сензитивность. В то же время реализация идеи и принципов образовательной кинезиологии дает возможность повысить индивидуальную сензитивность за счет ослабления усилия и напряжения [3]. Кинезиологические средства («кинезиологические упражнения», «ролевые игры», «этюдные упражнения», «подвижные психотехнические игры», «жестикуляция», «танцевальные фрагменты») снимают мышечные напряжения, преодолевают патологические синкинезии, нарушающие физическое и психоэмоциональное равновесие ученика, стимулируют внимание и память, способствуют формированию пространственных представлений, гармонизируют целостную и согласованную работу головного мозга [5]. Ученики активнее включаются в «ЗОЖ-деятельность» через движение, воспринимают цель обеспечения здоровья как лично значимую.

Цель исследования – определить возможности использования идей и принципов образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение научной литературы [1–6] показало, что идеи и принципы образовательной кинезиологии ориентируют учителя на широкое использование в физкультурно-оздоровительной деятельности кинезиологических средств, которые позволяют эффективно и гармонично развивать способность к учению, межполушарное взаимодействие, память, внимание, речь, творческое и абстрактно-логическое мышление и т. д. При выполнении кинезиологических упражнений (в начале, в середине или в конце урока) может пересекаться воображаемая средняя линия тела или выполняться несколько различных движений в четкой последовательности с многократным повторением и на скорость, либо в движении происходит передача образного мышления и смысла речи невербальным способом. Это, в свою очередь, воздействует на сенсорные, двигательные и ассоциативные функциональные клетки ЦНС, позволяя изменить генетическую предопределенность асимметрии функций больших полушарий головного мозга, т. е. согласовать одновременную работу ЦНС.

На основе анализа существующих кинезиологических средств, используемых в сфере образования, нами предложена их типология в зависимости от решаемых образовательных задач:

– мотивационные кинезиологические комплексы, которые включают в себя кинезиологические упражнения, влияющие на разные виды мотивов;

– ролевые игры, этюдные упражнения, подвижные психотехнические игры (упражнения, основанные на выполнении различных двигательных действий с предметами, упражнения с использованием жестикуляции, танцевальные фрагменты и др.) [3].

Как свидетельствует передовой опыт учителей физической культуры Белгородской области, эффективно зарекомендовали себя в ходе физкультурно-оздоровительной работы с учащимися приемы игрового моделирования; задания, основанные на выполнении различных двигательных действий с предметами; приемы обучения жестикуляции, использование средств невербального взаимодействия для повышения качества образовательного процесса.

В ходе реализации кинезиологического потенциала содержания внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий особый интерес у школьников вызывали так

называемые танцевальные кардиоуроки, которые включали танцевальную и степ-аэробику. С целью обучения учащихся основам здорового образа жизни через движение, жесты, мимику и проявление эмоций на занятиях использовались ролевые игры.

Оригинальную систему физкультурно-оздоровительной работы создал учитель физической культуры Борисовской школы № 2 Белгородской области А. П. Петров, который в школьном бассейне проводит аквакинезиологические занятия, насыщенные кинезиологическими средствами с применением физических и речемыслительных упражнений под музыку. Следует отметить комфортную психоэмоциональную атмосферу на занятиях, опору на субъектный опыт школьников, создание преднамеренных ситуаций активизации такого опыта.

Выводы. Идеи и принципы образовательной кинезиологии ориентируют учителя физической культуры на использование в ходе физкультурно-оздоровительной работы с учащимися таких средств, которые включают двигательные действия, базирующиеся на связи моторной пластики с речемыслительной и психоэмоциональной сферами личности школьника, обеспечивают согласование и взаимодействие в работе правого и левого полушарий головного мозга. К ним относятся кинезиологические упражнения с предметами и без них, ролевые игры, этюдные упражнения, подвижные психотехнические игры, применение жестикуляции, танцевальных фрагментов. Реализация этих средств основывается на пересечении воображаемой средней линии тела, активизации образного, абстрактно-логического мышления, выполнении нескольких различных движений в четкой последовательности с многократным повторением и на скорость либо в движении происходит передача образного мышления и смысла речи невербальным способом. Использование кинезиологических средств позволяет учителю получить как оперативный, так и кумулятивный оздоровительный результат.

Исследование выполнено в рамках проекта по теме «Новые подходы и технологии в подготовке будущих специалистов в вузах России и Европы к физкультурно-оздоровительной деятельности школьников (Приказ НИУ «БелГУ» № 737 от 15.08.2018 г.).

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 275.
2. Гудхарт Д. Дуральная торзия и мышечные функциональные цепи / Д. Гудхарт // ЛФК и массаж. – 2005. – № 9. – С. 51-54.
3. Польщикова О.В. Формирование мотивации будущих учителей к здоровому образу жизни кинезиологическими средствами: дис. ... канд. пед. наук / О.В. Польщикова. – Белгород, 2012. – 196 с.
4. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз / Пер. с англ. А. Заславской. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 352 с.

References

1. Bal'sevich V.K. Ontokinesiology of a human [Human ontokinesiology]. M.: Teoriya i praktika fiz. kultury i sporta publ., 2000. 275 p.
2. Gudhart D. Duralnaya torziya i myshechnye funktsionalnye tsepi [Dural torsion and muscle functional chains]. LFK i massazh. 2005. no. 9. pp. 51-54.
3. Polshchikova O.V. Formirovanie motivatsii budushchikh uchiteley k zdorovomu obrazu zhizni kinezioologicheskimi sredstvami [Future teacher's healthy lifestyle motivation formation by kinesiological means]. PhD diss.. Belgorod, 2012. 196 p.
4. Feldenkrais M. Iskusstvo dvizheniya. Uroki mastera [The Art of Movement. The lessons of the master]. Trandl. Engl. A. Zaslavskaya. M.: Eksmo publ., 2003. 352 p.
5. Dennison Paul, Dennison Gail Brain Gym. Ventura, Calif.: Edu-Kinesthetics, 1994. 45 p.
6. Hannaford Carla. Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head. Arlington. Va.: Great Ocean Publishers, 1995. 237 p.