

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

В.Г. Шпак

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 37.037.1:373.2(075.8)

ББК 74.100.55я73

Ш83

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 23.12.2020.

Автор: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **В.Г. Шпак**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *П.И. Новицкий*

Шпак, В.Г.

Ш83

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : курс лекций / В.Г. Шпак. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 174 с.

Предлагаемый курс лекций представлен двумя разделами. В первом изложены теоретические основы физического воспитания. Во втором – техника выполнения и методика обучения основным движениям, спортивным упражнениям, подвижным играм детей дошкольного возраста в различных формах занятий. Лекционный материал является достаточным для выполнения требований образовательного стандарта и учебной программы для специальности 01-01 01 01 Дошкольное образование.

Издание предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей, родителей.

УДК 37.037.1:373.2(075.8)

ББК 74.100.55я73

© Шпак В.Г., 2021

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5
<i>Лекция 1</i> Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	5
<i>Лекция 2</i> Система физического воспитания	14
<i>Лекция 3</i> Средства физического воспитания	23
<i>Лекция 4</i> Принципы обучения	30
<i>Лекция 5</i> Методы обучения	36
<i>Лекция 6</i> Двигательные умения и навыки	44
<i>Лекция 7</i> Физические качества человека и особенности их развития у дошкольников	52
Раздел 2 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	59
<i>Лекция 1</i> Физическое и психическое развитие ребенка (от рождения до 7 лет)	59
<i>Лекция 2</i> Особенности развития моторики детей дошкольного возраста	68
<i>Лекция 3</i> Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях	76
<i>Лекция 4</i> Введение в гимнастику	88
<i>Лекция 5</i> Характеристика основных движений и особенности методики их формирования	93
<i>Лекция 6</i> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	98
<i>Лекция 7</i> Содержание и методика проведения ОРУ с дошкольниками (2 ч)	105
<i>Лекция 8</i> Основы теории игр	115
<i>Лекция 9</i> Методика проведения подвижных игр	123
<i>Лекция 10</i> Плавание	131
<i>Лекция 11</i> Лыжи	146
<i>Лекция 12</i> Методика обучения езде на двухколесном велосипеде ...	157
Дополнительный материал СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ	164

ПРЕДИСЛОВИЕ

Курс «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» вооружает студентов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осуществления практической работы в дошкольных учреждениях, методических кабинетах.

Программа курса состоит из двух разделов: «Теоретические основы физического воспитания» и «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Изучение всего курса тесно связано с такими науками как философия, педагогика, психология, анатомия, физиология, гигиена, педиатрия и др.

Учебная работа по курсу проводится в форме лекций, семинарских и практических занятий, а также самостоятельной работы студентов.

В лекциях раскрываются основные вопросы курса, дается теоретическое обоснование наиболее важных проблем физического воспитания вообще и физического воспитания дошкольников в частности, используются данные научных исследований и передовой опыт работы, даются указания для более детального изучения курса. Особое внимание уделяется теоретическому обоснованию задач и средств физического воспитания детей дошкольного возраста в связи с их возрастными особенностями, а также вопросам обучения в процессе физического воспитания.

Для более прочного усвоения темы изложение материала рекомендуется сопровождать демонстрацией упражнений, различных наглядных пособий (таблицы, схемы, рисунки, фотографии и т.п.), а также использовать технические средства обучения.

На семинарских занятиях углубляются и конкретизируются вопросы, изложенные в лекциях, проверяются знания студентов, вырабатываются навыки изучения и анализа рекомендованной литературы, составление методической документации.

С помощью практических занятий дается систематизированный обзор техники и методики обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Самостоятельная работа способствует углубленному усвоению лекционного материала и заключается в изучении программного материала по учебникам, методическим пособиям и другой специальной литературы, выполнении домашних заданий и курсовой работы.

Дальнейшая работа по закреплению пройденного материала и формированию у студентов педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогической практики в дошкольных образовательных учреждениях по специальной программе.

Раздел 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лекция 1

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Предмет изучения и преподавания.

Ведущие понятия ТМФВ.

Источники и этапы развития ТМФВ.

Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.

Методы исследования в ТМФВ.

Литература

Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978.

Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001.

Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985.

Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС_ПРЕСС, 2003.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/Э.Я. Степаненкова: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения *теории* физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения *методики* физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – Теория и методика физического воспитания (ТМФВ).

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

Ведущие понятия ТМФВ

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях. Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, спорт (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями в ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (в нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

Источники и этапы развития ТМФВ

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

– практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности

физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;

– практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизнённость все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;

– прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;

– результаты исследований как в области ТМФВ, так и в смежных областях знаний;

– постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошла несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители

этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746–1827 гг.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30–40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837–1909 гг.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам

процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины *гуманитарного* характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. *Биологические* и смежные *естественнонаучные* дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

Методы исследования в ТМФВ

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях).

Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

1. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения литературных данных

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – библиография, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение документальных материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) педагогическое наблюдение имеет отличительные черты: а) четко обозначен предмет наблюдения, б) разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

хронометрирование (определение времени, затрачиваемого на выполнение различных действий);

пульсометрия (определение динамики пульса на занятиях физическими упражнениями);

регистрация параметров движений: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

б) экспериментальные методы.

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.

Виды экспериментов



Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (абсолютный эксперимент), либо на сравнение каких-нибудь показателей (сравнительный эксперимент).

Из математических методов в исследовании по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

Лекция 2

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание как социальная система.

Принципы системы физического воспитания.

Основы системы физического воспитания.

Основные направления системы физического воспитания

Задачи физического воспитания.

Литература

Молчанов, С.В. Триединство физической культуры: (Ист. теорет. анализ соц.-пед. системы) / С.В. Молчанов. – Мн.: Полымя, 1991.

Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. – Мн.: Тесей, 2003.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название системы.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики.

Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

Принципы системы физического воспитания

а) Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;

Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;

Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) Принцип всестороннего развития личности.

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием; 2) содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

в) Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1) содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса РБ и учебных

программах по физическому воспитанию; 2) всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия; 3) максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы. Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействии на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как отрасль народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и не-

материального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – производственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы. Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, лицеи и колледжи, вузы и т.д.).

Методические основы. Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы. Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1) Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях.

В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2) Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый после олимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстоянии и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы. Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание государственных и общественных форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ССУЗы, вузы);

Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);

Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);

Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);

Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации (ОСТО – бывший ДОСААФ), спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.).

Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основные направления в физическом воспитании:

1. Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмеренное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, в группах здоровья и др.

2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей

степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют спортивной тренировкой.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой.

В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи. Данная группа задач решается по следующим направлениям:

1. Закаливание (постепенность, осторожность, систематичность).

При закаливании необходимо учитывать то, что у детей дошкольного возраста повышенная теплоотдача, так как величина поверхности кожи у ребенка на 1 кг веса в 3 раза больше, чем у взрослого человека.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.

Значимость этого направления огромна в дошкольный период, т.к.:

а) опорно-двигательный аппарат легко поддается деформации;

б) скелет в большей степени составляет хрящевая ткань;

в) костная ткань имеет малую плотность и состоит на 70% из воды у новорожденного, на 20% – у 4-летних детей и лишь к 6–7-летнему возрасту стенки костей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям.

Эти свойства плюс слабость связок и мускулатуры влияют на формирование осанки, вызывая повышенную вероятность ее нарушений (по статистическим данным нарушение осанки до 5 лет наблюдается у 15,1% дошкольников, а с 5 до 7 лет – у 17,3%).

3. Содействие повышению функциональных возможностей других систем организма.

Особое внимание следует уделить дыхательной системе, т.к. относительное потребление кислорода у детей больше, чем у взрослых в 2,5–3 раза на единицу живой массы и в 1,5 раза на единицу поверхности тела, что, вероятно, связано с активными обменными процессами, происходящими в дошкольном возрасте.

Образовательные задачи решаются по нижеследующим направлениям.

1. Формирование основных, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Примерная схема формирования двигательных умений и навыков выглядит следующим образом:

2,5–3 мес. – формировать умение поднимать и удерживать голову;

2,5–5–6 мес. – формировать умение выполнять элементарные движения руками, а также движения, подготовительные к ползанию;

6–9 мес. – формировать умение ползать, самостоятельно садиться, стоять;

к 1 году – научить ходить, влезать и слезать на высоту, целенаправленно садиться и вставать;

2-3 года – формировать основы естественных навыков в ходьбе, беге, лазании, перелазании, метании и катании на 3-х колесном велосипеде;

5-6 лет – обучать прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спуску с невысоких гор, катанию на коньках, на 2-х колесном велосипеде, плаванию.

2. Развитие качеств, обеспечивающих более рациональное выполнение движений: ритмичности, согласованности, ориентировки в пространстве, способность уравнивать тело и рассчитывать усилия;

3. Привитие навыков личной и общественной гигиены;

4. Формирование первоначальных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями.

Воспитательные задачи реализуются по следующим направлениям:

1. Умственное – развитие памяти, внимание, образности, развитие речи.

2. Трудовое – навыки самообслуживания при гигиенических процедурах и на занятиях физическими упражнениями. Развитие качеств, необходимых в труде; знание о свойствах предметов и др.

3. Нравственное – умение вести себя в коллективе, уважение к другим детям и старшим, честности. Формирование навыков культурного поведения – вежливости и аккуратности.

4. Эстетическое – воспитание эстетических чувств, вкусов, умение замечать красоту во внешнем облике, в движениях и поступках, в природе.

Лекция 3

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое упражнение (понятие).
Содержание и форма физических упражнений.
Общее понятие о технике физических упражнений.
Характеристики движений.
Педагогические классификации физических упражнений.
Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Литература

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС, 1991.
Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.
Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: ФиС, 1991.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.
Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.
Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания.
Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами, говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), со-

ответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера – явление суперкомпенсации).

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косоугольного разбега, отталкиваясь ближе к планке или дальше от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.]

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено, и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (в прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

Характеристики движений

Пространственные характеристики. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся положение тела и траектория (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяются по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики. К временным характеристикам относятся длительность и темп движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120–140 шагов в мин, и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики. Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики. Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;

в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

Педагогические классификации физических упражнений

1. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

– гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.

– игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.

– туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.

– спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

2. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

– скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).

– физические упражнения, требующие проявления выносливости.

Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)

– Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

3. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.

– основные (или соревновательные) упражнения

– подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.

– подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

4. Классификация физических упражнений по признаку *преимущественного развития отдельных мышечных групп.*

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

5. Классификация физических упражнений по видам спорта.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

– среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий;

– физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта);

– физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»);

– физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений;

– физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

– как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений;

– при организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Лекция 4

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Принцип систематичности и последовательности (доступности).

Принцип индивидуализации.

Принцип постепенности.

Литература

Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Принцип (от лат. слова *principium* – основа, первоначало) – руководящая идея, основное правило, основное требование к деятельности и поведению, вытекающие из установленных наукой закономерностей.

Принципами педагогического процесса называют определенную систему исходных, основных требований к обучению и воспитанию, выполнение которых обеспечивает необходимую эффективность решения задач всестороннего, гармонического развития личности.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях, или диалектических принципах обучения.

К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности (доступности);
- 4) индивидуализации;
- 5) постепенности.

Принцип сознательности и активности

Понимание ребенком (человеком) сути, поставленной перед ним задачи и его заинтересованность в ее решении, ускоряет ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе принципа сознательности и активности.

Под активизацией понимают мобилизацию педагогом интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил занимающихся, направленных на достижение задач обучения и воспитания.

Сознательность – предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? и т.п. Ответы на подобные вопросы дети смогут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Педагог призван раскрыть детям подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития и укрепления здоровья.

Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания детей конкретный смысл выполняемых заданий. Педагог должен довести до сознания детей не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения.

Степень осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности детей. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем дети все более глубоко познают существо дела.

Однако, с каким бы контингентом ни велась работа, педагог должен обращаться, прежде всего, к сознанию воспитанников, а не рассматривать их лишь как исполнителей своих распоряжений.

2. Стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий.

В процессе освоения упражнений, предусмотренных типовой программой, воспитатель (педагог) стремится сформировать стойкие навыки с присущей для них автоматизацией деятельности. Но для этого следует не механически повторять изучаемое, а всемерно стремиться к мобилизации сознания. В противном случае приобретенные навыки будут непригодны для использования в жизни, где ребенок встречается с разнообразными, часто непредвиденными ситуациями.

На современном этапе наиболее рациональными методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении, являются следующие:

а) обучение без предварительного показа (в старших группах) по словесному описанию;

б) применение специальных тренажеров, способствующих восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий (светолидер);

в) использование приемов идеомоторной тренировки (проговаривания);

г) самооценка и взаимооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных при выполнении упражнения;

д) применение срочной объективной информации о качестве выполнения полученных заданий (например, световой или звуковой сигнал при попадании в цель при метаниях);

е) музыкальное сопровождение, которое способствует лучшему пониманию сути физических упражнений (например, быстрая музыка при беге; громкая, акцентированная – при ходьбе выпадами и т.д.).

3. Воспитывать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.

Это условие является обязательным для решения задач внедрения физической культуры в быт.

Основными приемами, способствующими воспитанию творческого отношения к занятиям физической культурой, являются:

а) использование взаимообучения. Оно воспитывает чувство соперничества успехов и неудач товарища, повышает ответственность детей в процессе физического воспитания;

б) привлечение детей к выполнению ими функций капитанов команд, групповодов и других ролей воспитывает у них инициативность, самостоятельность и творческое отношение к процессу физического воспитания;

в) эмоциональность занятий достигается получением каждым ребенком посильной нагрузки и решение им поставленных задач.

Принцип наглядности

Обучение начинается с создания определенного представления об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Наглядность обеспечивается не только посредством видения, но и мобилизацией других рецепторов.

В практике работы различают прямую и косвенную наглядность.

К прямой наглядности относятся: показ упражнения воспитателем, наиболее подготовленным ребенком, образное описание упражнения.

Показ упражнения воспитателем – наиболее распространенный способ наглядности. К нему предъявляют следующие требования:

1) показ должен служить точным образцом того, что должен воспроизвести ребенок;

2) при каждом показе необходимо акцентировать внимание детей на определенные части упражнения, его детали;

3) для создания наилучшего представления упражнение следует показывать из наиболее подходящих зон обзора (например, для одних – зеркально, для других – сбоку и т.д.);

4) показ упражнения следует комментировать, сопровождать вопросами, способными активизировать восприятие.

Суть образного описания упражнения состоит в том, что воспитатель на базе двигательного опыта создает яркий и реальный образ движения, подлежащего изучению (прыгать как зайчик, округлить спинку как кошка и др.).

Сущность косвенной наглядности состоит в том, что реальное изображение упражнений передается посредством других форм (иллюстрации, зарисовки, таблицы и т.д.).

Принцип систематичности и последовательности (доступности)

Данный принцип является неперенным условием создания высокого эффекта обучения двигательным действиям. Во время обучения необходимо добиваться как бы слияния двух процессов – повторения старого материала и разучивания нового. Данное слияние (читай систематичность) обеспечивается тем, что вновь разученное двигательное действие базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего двигательного действия (Например, обучение перекатам на спине в группировке, а затем – обучение кувырку и др.).

Качество усвоения учебного материала, время его прохождения зависят от последовательности (преемственности) обучения. Реализация последовательности достигается через обязательное выполнение дидактических правил: от освоенного – к неосвоенному, от легкого – к трудному, от простого – к сложному, от известного – к неизвестному.

В практике физического воспитания систематичность и последовательность выражаются при планировании программного материала на отдельное занятие, цикл занятий (неделя, месяц), учебный год. На каждую тему следует отводить столько времени, сколько требуется, чтобы двигательное действие было освоено всеми детьми. Только после этого можно переходить к последующему.

Принцип индивидуализации

Под индивидуализацией подразумевается такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации заданий и способов их решения (т.е. средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников.

Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации, позволяют сформулировать три правила:

1. В индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития;
2. Опираясь на сильные стороны ребенка, преодолевать слабые;
3. Любая индивидуализация должна строиться на общих закономерностях обучения.

Принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются:

1. В неодинаковом уровне здоровья детей (разделение на медицинские группы);
2. В различном уровне физической подготовленности;
3. В неодинаковом биологическом возрасте детей в пределах одной группы при условии обучения по одной программе;
4. В различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках.
5. В неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения).
6. В различной физической работоспособности детей.
7. В разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению.
8. В неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: типовой индивидуализацией и персональной.

Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: возраст, пол, уровень здоровья и физической подготовленности. Подобная индивидуализация – это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы.

В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается детьми различными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха, и т.п.

Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся детей у одного педагога.

Основное правило сочетания путей индивидуализации предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой».

Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований (именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, или принципом динамичности).

Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

Реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям:

- 1) усложнение изучаемых действий;
- 2) расширение состава изучаемых действий.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посылны для детей, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют возрастным и половым индивидуальным способностям.

Непременными условиями являются также последовательность (т.е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Необходимо подчеркнуть значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств.

Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия приводит к ряду отрицательных последствий. Недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок, а также под влиянием интерференции (отрицательного переноса), которая часто возникает при переходе к новым формам упражнений.

Лекция 5

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Понятие метод, его назначение и использование

Требования к выбору методов

Классификация методов

Словесные методы обучения

Наглядные методы обучения

Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения).

Литература

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1991.

Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Понятие метод, его назначение и использование

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, метод обучения, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под методикой же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

- научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности;
- соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например, воспитание силы не методом же слова, а практическими);
- обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания;
- опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания;
- методы учения.

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний;
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные;
- коллективные;
- на физкультурных занятиях;
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности, включающие:

– перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические;

– логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися;

– гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые;

– кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления обучением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

– цели занятий;

– особенности учебного предмета;

– возраста и подготовки детей;

– условий учебной работы;

– личностных качеств педагога.

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

Словесные методы обучения

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

Так *рассказ* – наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.

Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.

Беседа – способствует узнать мысли и соображения детей, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.

Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций. Команды в детском возрасте применяют с ограничениями.

Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ребенка.

Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действительно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая детей в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

- натуральной наглядности;
- опосредствованной наглядности;
- образной наглядности.

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)

Полнота представлений об объекте подражания

Интерес к двигательному действию

Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать детей в следующих случаях:

- педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а ребенок имеет достаточно высокий уровень подготовленности;
- снять страх у занимающихся перед выполняемым действием;
- показать существенные ошибки;

_____ когда педагогу неудобно и показывать, и объяснять одновременно.

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия.

2. Необходимо определить, когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность.

3. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.

4. Постоянно проверять состояние демонстрируемых средств.

5. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание.

6. Контролировать четкость восприятия действия детьми.

7. Формулировать выводы (желательно самими детьми).

Виды опосредованной наглядности:

– рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности детей;

– предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе;

– кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе;

– световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.), которые могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

– различные средства для создания «мышечного чувства» (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью.

Данные методы можно подразделить на две группы:

1) методы, направленные на освоение двигательных действий (к ним относятся метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения)).

2) методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств. К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

– если действие просто для исполнения;

– когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры;

– применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям);

– при опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает поэтому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

I. Методы строго регламентированного упражнения

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- строгого состава движений и их связи между собой;
- строго нормированной нагрузки;
- в строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов - метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный); метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод); комбинированные методы – повторно-переменный; метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный).

II. Методы частично регламентированного упражнения

К данным методам относятся *игровой и соревновательный*.

Для *игрового* метода характерны:

- сюжетность действий;
- разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры;
- возможность комплексного применения различных двигательных действий;
- эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с детьми.

Во время игры дети могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Лекция 6

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Определение понятия навык. Разновидности навыков

Формирование навыка

Деавтоматизация навыка

Перенос двигательных навыков

Образование двигательного навыка

Структура обучения двигательным действиям

Литература

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.

Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989.

Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Определение понятия навык. Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1) когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2) наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее целью, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия автоматизировано, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов).

2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций.

3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.

2. Молодые и старые.

3. Простые и сложные.

4. Разрозненные и комплексные.

5. Шаблонные и гибкие.

Формирование навыка

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически фазы формирования навыка.

Особенности формирования навыка:

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.).

Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

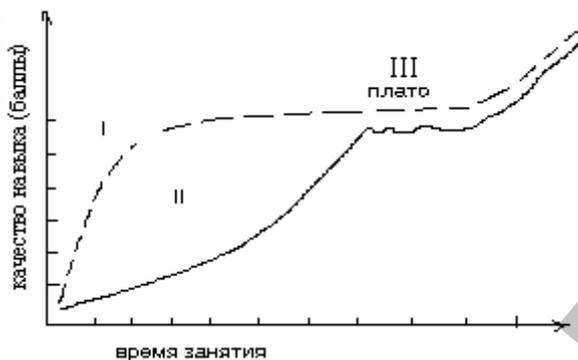


Рис. 1. I – отрицательное ускорение; II – положительное ускорение; III – плато

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

Во-первых, это может быть результатом причин, тормозящих ход развития навыка (например, недостает физической подготовленности, болезни и т.п.);

Во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1) различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;

2) наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. Основная направленность образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется экстраполяцией. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено.

2. Афферентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.

3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)

4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка.

Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических).

Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.

Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а также повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка.

1. Слуховой – воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

Структура обучения двигательным действиям

Формирование двигательного навыка происходит в три этапа.

I. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

- осмысливание задачи обучения;
- составление проекта ее решения;
- попытка выполнить двигательное действие.

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

- ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
- ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой);
- ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
- ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
- ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

- неправильное понимание ребенком задачи обучения;
- недостаточная физическая готовность;
- неуверенность в своих силах, нерешительность;
- отрицательное влияние ранее изученных действий;
- несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.

Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

- 1) ошибка должна быть понята ребенком;
- 2) ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;
- 3) указание педагога об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ребенка в данный момент;
- 4) при внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;
- 5) недопустимо показывать совершенные ребенком ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе ребенок должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Схематично структуру обучения представил М.М. Боген (1981).



Рис. 2 Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)

Лекция 7
**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА
И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Сила и особенности ее развития у дошкольников.

Быстрота и особенности ее развития у дошкольников.

Выносливости и особенности ее развития у дошкольников.

Гибкость и особенности ее развития у дошкольников.

Понятие о ловкости.

Литература

Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991.

Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Сила и особенности ее развития у дошкольников

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

– без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
– при уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим.);

– при удлинении мышц (уступающий, полиметрический режим).

Это деление можно считать за классификацию силовых способностей.

Виды силовых способностей:

– собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях;

– скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляются в быстрых движениях (с/и);

– взрывная сила – способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях).

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную без относительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1) повторное поднимание неопредельного веса (30–50% от максимального) до выраженного утомления – метод «до отказа».

2) поднимание предельного веса (95–100% от максимального) – метод максимальных усилий.

3) поднимание около предельного веса (на 20–30% меньше max) – метод динамических усилий.

4) метод изометрических напряжений – статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);

г) сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).

3) упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у дошкольников.

При развитии силы у дошкольников учитываются следующие особенности их организма:

а) слабость мышц;

б) недостаточная регуляция мышц нервной системой;

в) преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию.

Нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мешка с песком весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

Быстрота и особенности ее развития у дошкольников

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением;
- в) частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции – разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов – например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление – по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект – например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений – максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

- метод повторного упражнения;
- метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений);
- игровой;
- соревновательный.

Особенности развития быстроты у дошкольников.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей дошкольного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег 10 м на время.

Выносливость и особенности ее развития у дошкольников

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление – это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

- бескислородный (анаэробный) – расщепление креатин-фосфата и гликогена;
- дыхательный (аэробный) – с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость – выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель – предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5–10 с (бег 10–15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75–95% от тах, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65–70% от тах. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основной метод – метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у дошкольников.

Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений – лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

Гибкость и особенности ее развития у дошкольников

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность – увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении температуры гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения.
 - а) однофазные и пружинистые;
 - б) маховые и фиксированные;
 - в) с отягощениями и без отягощений.
2. Пассивные упражнения.

Особенностью развития гибкости у дошкольников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться ОРУ. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П. Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» – на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-«, а вниз – со знаком «+».

Понятие о ловкости

Ловкость – качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

- 1) пространственная точность движений;
- 2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;
- 3) упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается специфичностью (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфичными для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

- необычные исходные положения для выполнения упражнений;
- «зеркальное выполнение упражнений - в др. сторону;
- изменение скорости и темпа выполнения упражнений;
- изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение;
- изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами);
- усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставкой предметов);
- создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи);
- соревнования в новых условиях;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха - до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим. Важно в процессе ловкости вести измерения ее роста (путем тестов).

Уровень развития ловкости определяется с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время (для 3-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 4-летних детей); с помощью ходьбы по гимнастической скамейке на время, перешагивая предметы высотой 20 см и расположенные на расстоянии 40 см друг от друга (для 5-летних детей).

Раздел 2

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лекция 1

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ)

Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма.

Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка:

- особенности формирования нервной системы;
 - особенности формирования опорно-двигательного аппарата;
 - особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Закономерности психического развития детей дошкольного возраста.

Литература

Возрастная физиологическая и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фартер. – М.: Просвещение, 1990.

Шебеко, В.Н. [и др.]. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Мн.: Універсітэцкае, 1999.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак, В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 1997.

Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического нравственного, умственного и физического развития.

В системе всестороннего воспитания детей дошкольного возраста физическое воспитание имеет особо важное значение. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низкая, ребенок легко заболевает. Поэтому на первый план выдвигается забота о здоровье.

На протяжении дошкольного возраста человек меняется так быстро и сильно, как ни в одно последующее семилетие. Деление возраста на периоды отражает ступени биологического развития и одновременно удовлетворяет требованиям воспитательного процесса в дошкольных учреждениях (*Разработана НИИ физиологии детей и подростков*).

Дошкольный возраст подразделяют на:

- новорожденный – 1–10-й дни;
- грудной – 10 дней – 1 год;
- раннее детство – 1–3 года;
- первое детство – 4–7 лет.

В практике дошкольных учреждений, в связи с этим употребляют термины:

- а) младшие дошкольники (2–4 года) – 1-я и 2-я младшие группы;
- б) средние дошкольники (4–5 лет) – средняя группа;
- в) старшие дошкольники (5–6 лет) – старшая группа

Рост и развитие детей дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходят в тесном взаимодействии с внешней средой.

Под *ростом* понимают количественные изменения в организме, происходящие за счет деления клеток, увеличения их размеров.

Развитие – качественный процесс, выражающийся в совершенствовании деятельности органов и тканей.

Количественные и качественные изменения протекают одновременно, но по *интенсивности* они не совпадают: на фоне ускоренного роста отмечается замедленное созревание и, наоборот, усиленное совершенствование функции организма притормаживает рост.

Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни. Если при рождении длина тела ребенка в среднем равна 50 см, то к концу первого года жизни она достигает 75–80 см, т.е. увеличивается более чем на 50%.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28–30 см, причем этот процесс идет неравномерно. В 3–5 лет ребенок вырастает за год примерно на 4–6 см, а в 6–7 лет – на 8–10 см, что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют *первым периодом вытяжения* (второй в 13–14 лет – связан с началом полового созревания).

Особенностью роста в дошкольном возрасте является заметное изменение пропорций тела за счет более быстрого увеличения длины конечностей по сравнению с туловищем. Если к 7-ми годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а ног – более чем в 3 раза.

Масса тела за период с 3 до 7 лет увеличивается на 8–10 кг, причем так же неравномерно. Среднегодовые прибавки составляют 1,2–1,3 кг в 3 года и доходят до 2,5 кг в 6–7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Таким образом, антропометрические показатели у здоровых детей из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

У дошкольников одного и того же возраста длина тела различна. Есть дети низкого, среднего, высокого и даже очень высокого роста. При одинаковой длине тела у детей может быть различной его масса. Если длина тела обусловлена наследственными свойствами, то *масса* – величина, тесно связанная с характером питания, двигательным режимом, наличием заболеваний и т.д. Показатели длины тела и соотношение длины и массы положены в основу оценки физического развития ребенка.

Дети, у которых масса тела соответствует длине тела, находящейся в пределах от ниже средней до высокой, имеют нормальное физическое развитие (их большинство). Другую группу составляют дошкольники с отклонениями в физическом развитии. Варианты отклонений различны. Прежде всего это низкий рост, который является признаком отставания в физическом развитии.

Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения, особенно в возрасте 3–4 лет, когда речевая функция еще достаточно не закрепились.

В период адаптации при переводе дошкольников из младшей в последующие группы, а затем от воспитания в детском саду к систематическому обучению и воспитанию в школе у детей наблюдаются не только снижение интенсивности нарастания массы тела, но даже ее падение (резкий дефицит).

Обычно после устранения условий, задерживающих закономерное нарастание соматометрических параметров, проведения определенных ги-

гиенических мер (рационализация режима воспитания и обучения) – скорость роста этих параметров становится в 3–4 раза интенсивнее обычной, и показатели через некоторое время достигают возрастных нормативов.

Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка

Особенности формирования нервной системы

Масса головного мозга к 6–7 годам достигает 1200–1300 г, приближаясь к массе взрослого человека. И по внешнему виду мозг ребенка почти не отличается от мозга взрослого. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Сочетание процессов возбуждения и торможения определяют работу головного мозга. Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание *возбудительного* процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям (нарушение сна, повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость и т.д.).

Приобретение и упрочение знаний, умений, навыков и должных норм поведения связано с функциональным состоянием высшей нервной деятельности, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Чем совершеннее кора больших полушарий, тем более тонкие и сложные рефлексы могут быть сформированы. В дошкольном возрасте рефлексы образуются не только на реально существующие раздражители (первая сигнальная система – анализаторы), но и на их речевые символы (вторая сигнальная система).

Длительное применение в определенной последовательности внешних раздражителей приводит к образованию *динамического стереотипа*, т.е. устойчивой системы ответных реакций.

Динамические стереотипы вырабатываются у ребенка в процессе обучения и воспитания.

Тем не менее следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения (т.е. совершенствования) установившегося стереотипа. Так, учитывая особенности развития движений ребенка на втором году жизни, следует в физкультурные занятия после овладения детьми обычной ходьбой ввести усложненную ходьбу (по дорожке, доске и др.).

В результате происходит совершенствование навыка не только при выполнении упражнения, но и в повседневной жизни.

Усвоение учебного материала и его закрепление облегчается при одновременном участии нескольких анализаторов – слухового, зрительного, тактильного. Этим определяется рациональная методика проведения учебного процесса, основанная на использовании пособий, игрушек, игр в сочетании с образным, четким объяснением.

Образование условных рефлексов зависит от состояния здоровья ребенка. При любом, даже незначительном заболевании нарушается возбудимость, повышается истощаемость нервных клеток коры головного мозга.

Новые условные связи формируются с трудом, и для их выработки требуются раздражители с большим числом повторений.

Имеющиеся, но еще не достигшие достаточной устойчивости связи нарушаются, и ребенок теряет приобретенный ранее. Но незакрепленный навык.

Мощным стимулом для развития ЦНС, высшей нервной деятельности является богатство и разнообразие информации, поступающей в кору головного мозга благодаря специфической функции органов чувств (анализаторов), в числе которых особую роль в дошкольном возрасте играют *зрительный, слуховой, двигательный и тактильный*.

Зрительный анализатор. Зрительный анализатор осуществляет восприятие и анализ зрительных ощущений. В его состав входят: глаз, зрительный нерв и зрительные зоны головного мозга, расположенные в затылочной части.

Изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы происходит параллельно с ростом и развитием всего организма. Это длительный процесс, особенно интенсивно протекающий от 1 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер и преломляющая сила глаза. Постепенно развивается острота зрения (способность глаза воспринимать на расстоянии форму, очертания, размеры предметов), достигающая возможного минимума к 5 годам.

Первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5-7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

В течении всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием организма, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна.

Слуховой анализатор. Слуховой анализатор, как и зрительный, обеспечивает поступление информации в кору головного мозга. С функцией этого анализатора связано становление речи.

Человеческое ухо способно воспринимать звуки разной интенсивности, но для нормального функционирования слухового анализатора уровень шума не должен превышать 55 децибел (120 дцб – стоя рядом с турбиной реактивного самолета, 110 дцб – порог болевой чувствительности человека).

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко они и сами стараются перекричать детей (громкая речь от 70 до 80 децибел).

Поэтому дополнительная шумовая нагрузка к общему фону не должна превышать диапазона обычной разговорной речи.

Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Провоцирующий фактор возникновения отита – охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей.

Таким образом, для профилактики заболеваний уха существенное значение приобретают тепловой комфорт и закаливание ребенка.

Двигательный анализатор. Двигательный анализатор – участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и кончая сложнокоординированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др.

Функция двигательного анализатора тесно связана с деятельностью опорно-двигательного аппарата.

Особенности формирования опорно-двигательного аппарата

Источником развития детей, их естественной потребностью является движение, осуществляемое за счет работы скелетной мускулатуры и костной основы – скелета.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, сидением за несоответствующий рост столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушения осанки.

К концу дошкольного возраста в основном завершается формирование костного скелета кисти руки, что создает наряду с другими факторами возможность систематического обучения.

В период дошкольного детства происходит изменение формы черепа – увеличение лицевой его части.

В известной мере это связано с функцией жевания, которая формируется с момента прорезывания зубов.

Интенсивное развитие скелета у дошкольников тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и суставно-связочного аппарата. У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, большим содержанием в мышцах воды, низким показателем мышечной силы.

Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6–7 летнем возрасте

отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей выше мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6–7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка, рисование и др.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им прыгивать с высоты.

Для укрепления свода стопы полезны систематические корректирующие упражнения. Необходимо большое внимание уделять спортивной обуви (плотный задник, эластичная подошва с каблучком, соответствующая размеру стопы стелька).

Показателем совершенствования костно-мышечной системы является развитие основных движений (бега, прыжков, метания, лазания) и физических качеств – силы, быстроты, ловкости, координационных способностей.

Движения детей младшего дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. Развитие движений ребенка с возрастом происходит не только в результате укрепления костно-мышечного аппарата, но главным образом от совершенствования функции нервного аппарата и коры головного мозга.

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго. Низкой остается выносливость и по отношению к силовым напряжениям.

Однако под влиянием эмоционального возбуждения дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, не свойственную ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказывается на общем состоянии организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

Уровень развития основных движений и физических качеств зависит от постановки физического воспитания, проводимых на основе возрастных функциональных возможностей ребенка.

Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. К 3–4 годам устанавливается грудной тип дыхания, что происходит в результате развития дыхательной мускулатуры. Увеличивается глубина дыхания и, следовательно, насыщаемость крови кислородом. Нарастает жизненная емкость легких: с 400–500 мл – в 3–4 года до 1500–2200 мл – в 7 лет.

В 6–7 лет показатели функции внешнего дыхания (ЖЕЛ, частота дыхания, минутный объем дыхания) у мальчиков выше чем у девочек. При более редкой частоте дыхания большая величина минутного объема дыхания (как в состоянии покоя, так и при нагрузке) обеспечивается у мальчиков за счет глубины дыхания, т.е. более экономичного, чем у сверстниц.

Положительная динамика функции дыхания в большой мере связана с влиянием физических упражнений.

В первые годы жизни наблюдается особенно интенсивное развитие всей *сердечно-сосудистой системы*.

В период от 5 до 6 лет значительно ускоряется увеличение массы (до 80 г) и объема сердца (до 90 см³).

С возрастом, при увеличении размеров сердца и выбрасываемого объема крови при каждом его сокращении, частота сердечных сокращений становится реже (до 80 ударов в минуту в старшем дошкольном возрасте).

Отличительной особенностью деятельности сердечно-сосудистой системы является неравномерность частоты и силы сердечных сокращений даже в состоянии покоя.

Эта неравномерность проявляется сильнее при воздействии физических нагрузок, возбуждении ребенка.

Артериальное давление у детей в связи с большой шириной сосудистого русла, большей эластичности сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему: под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется: работа сердца становится более экономичной, энергетические потребности обеспечиваются не частотой его сокращений, а увеличенным объемом выбрасываемой при этом крови.

В дошкольном возрасте особенно от 3 к 4 и от 6 к 7 годам, совершенствуется регуляция кровообращения. Более экономичным становится кро-

воснабжение тканей в покое и на единицу выполненной работы, кровераспределение между работающими мышцами и различными тканями работающего организма.

Особый качественный скачок в совершенствовании регуляции кровообращения, приходящийся на период от 6 до 7 лет, диктует необходимость предъявления более щадящих нагрузок (особенно статических) в режиме и деятельности детей 6 лет.

Закономерности психического развития детей дошкольного возраста

Психическое развитие человека происходит под влиянием двух групп факторов: *биологических и социальных*.

Среди них наиболее важными являются *наследственность* (биологический фактор), среда, обучение, воспитание, активность человека (социальные факторы).

Наследственность – это сохраняющаяся и закрепленная несколькими поколениями способность организма повторять в ряду поколений сходные типы обмена веществ и индивидуального развития в целом. По наследству человек получает тип строения тела и всех органов, некоторые частные особенности – черты лица, цвет глаз и др.

От наследуемых следует отличать врожденные признаки, которые приобретаются во время внутриутробной жизни (например, индивидуальные особенности возбудимости нервной системы). От наследуемых и врожденных признаков зависят также важные предпосылки для физкультурных занятий, как общая двигательная активность, скорость процессов реагирования, выносливость, сила и т.п.

Среда представляет собой единство природных и социальных условий.

Природная среда влияет на развитие организма. *Социальная среда* формирует психический склад личности. Ее составляют несколько зон – семейная среда, среда сверстников, общественная среда.

Развитие психики в онтогенезе под влиянием названных факторов характеризуется рядом закономерностей, которые определяются общими законами развития природы и общества.

Первая особенность развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества. Переходы в новое качество чаще всего растянуты по времени. Появление в характере ребенка, например, *самостоятельности* занимает месяцы, а иногда и годы. Возникновение нового качества психического процесса, психического свойства личности не всегда можно своевременно заметить, если не поставить специальной задачи изучения психики ребенка. Своеобразие качественных изменений в процессе психического развития – одна из причин трудностей, сложностей в работе педагога.

Вторая особенность психического развития – его неравномерность. В возрасте от 0 до 1 года – период младенчества – особенно интенсивно развиваются ощущения, т.к. именно они составляют необходимую чувственную основу познания окружающей действительности. Но мышление у младенца развивается менее интенсивно. В этот период создаются только предпосылки для его развития.

От 1 года до трех лет ощущения продолжают развиваться, но уже не так ускоренно, как другие более сложные процессы. Ребенок начинает самостоятельно ходить, что расширяет возможности его действий с вещами. Самостоятельное передвижение совершенствует восприятие вещей в пространстве. Происходит исключительно быстрое овладение речью. На основе овладения речью начинает развиваться чисто словесное мышление. Ребенок, хотя и в элементарной форме прибегает к мыслительному анализу, синтезу, сравнению, обобщению.

Третьей особенностью и движущей силой развития психики ребенка является борьба внутренних противоречий.

В этом процессе старые представления, привычки, интересы изменяются, перестраиваются под влиянием новых, приходящих им на смену представлений, понятий, интересов. Так наступает более высокая, качественно новая стадия психического развития.

Следовательно, в каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие – более медленным. Периоды ускоренного развития тех или иных психических процессов или свойств называют *сензитивными*. В такие периоды дети исключительно чувствительны, восприимчивы к педагогическим воздействиям. Эту важную особенность необходимо учитывать в работе с детьми и создавать максимально благоприятные условия для развития психических процессов и свойств. Такими условиями являются, в частности, занятия физическими упражнениями.

Лекция 2

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Онтогенез моторики в различные возрастные периоды.

Особенности формирования движений на первом году жизни.

Средства для развития движений у детей второго года жизни.

Литература

Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте: Пособие для воспитателя / К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. – М.: Просвещение, 1981.

Мюллер, И. Моя система для детей. Воспроизведение издания 1928 года / И. Мюллер. – М.: СП «Интеграф-Сервис», 1991.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.

Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – 2 изд. – М.: ФиС, 1990.

Шишкина, В.А. Движение + движения: кн. для воспит. дет. сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Онтогенез моторики в различные возрастные периоды

Развитие достижений до момента рождения (в пренатальном периоде). Первые движения у плода человека регистрируются уже на восьмой неделе развития. Затем интенсивность и количество их растет. Начиная с пятого месяца у плода формируются основные безусловные рефлекс, характерные для новорожденного. Развитие движений у плода (а затем и у новорожденного) идет по направлению от головы к нижним конечностям: сначала появляются движения в области головы, затем туловища и рук, а потом уже нижних конечностей. Двигательная активность плода снижается за месяц до рождения. В пренатальном периоде она во многом определяется состоянием матери (утомлением, эмоциональным возбуждением и др.).

Существует взаимосвязь между двигательной активностью плода и ребенка в младенческом возрасте.

Развитие движений до 1 года. У новорожденного существуют движения двух основных типов:

а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл их «*синекинезиями*»)

б) безусловные рефлекс, отличающиеся строгой координацией (например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания).

Примером безусловного рефлекса является также плавательный рефлекс, достигающий своего максимального проявления примерно к 40-му дню жизни: если положить ребенка этого возраста в воду, слегка

поддерживая голову (мышцы шеи еще слишком слабы), он начинает выполнять плавательные движения. На этом основано обучение детей плаванию в младенческом возрасте. Известны случаи, когда дети в 10-месячном возрасте могли держаться на воде 15 минут.

В дальнейшем как плавательный, так и многие другие безусловные двигательные рефлексы угасают.

У детей, воспитывающихся в обычных условиях, существует определенная последовательность овладения основными движениями.

Последовательность овладения основными движениями у детей младенческого возраста (средние данные по Сейдж):

- 1 день – поза новорожденного
- 1 месяц – поднимает подбородок
- 2 месяца – поднимает грудь
- 3 месяца – пытается брать предметы
- 4 месяца – сидит с поддержкой
- 5 месяцев – сидит, играя предметами
- 6 месяцев – сидит, играя подвешенными предметами
- 7 месяцев – сидит один
- 8 месяцев – стоит с помощью
- 9 месяцев – стоит, держась за мебель
- 10 месяцев – ползает
- 11 месяцев – ходит с помощью
- 12 месяцев – встает сам, держась за мебель
- 13 месяцев – ползает по ступенькам
- 14 месяцев – стоит самостоятельно
- 15 месяцев – ходит самостоятельно

В отдельных случаях эта последовательность нарушается. Значительная двигательная ретардация (замедление) должна быть предметом беспокойства и обращения к врачу.

Примерно до полуторалетнего возраста двигательное и психическое развитие ребенка идет параллельно. Развитие движений имеет в это время исключительное значение для психического развития. Основы знаний о пространстве, времени, причинности закладываются именно в данном возрасте благодаря двигательному опыту ребенка. Поэтому нужно создавать условия, способствующие развитию активных движений у детей (одежда, не стесняющая движений, достаточная площадь для свободного передвижения, игрушки, внимание взрослых и развитию движений и т.п.).

Хотя не всем движениям детей можно «обучить» (в том смысле, что обучение не ускоряет существенно сроков овладения этими движениями), тем не менее расширение двигательного опыта ребенка в младенческом возрасте очень полезно.

В исследованиях на близнецах показано, что те из них, которым в младенческом и преддошкольном возрасте создавали улучшенные условия для

двигательного развития (например, специально обучали некоторым движениям), в дальнейшем превосходили по показателям моторики своих братьев и сестер, хотя непосредственный эффект обучения мог при этом отсутствовать: сроки овладения движениями (например, манипуляциями игрушками) менялись незначительно.

Возраст от 1 до 3 лет. Новый этап в развитии ребенка начинается, когда он научается самостоятельно ходить. Говоря словами И.М. Сеченова: «вооруженный умением смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук ребенок перестает быть, так сказать, прикрепленным к месту и вступает в эпоху более свободного и самостоятельного общения с внешним миром».

В этот период ребенок должен овладеть специфически человеческими движениями и формами поведения (еда из посуды, соблюдение опрятности и т.п.), правильными действиями с различными предметами (умение пользоваться столовыми приборами и др.). На основе предметных действий возникают игры, в которых ребенок пытается воспроизвести наблюдаемые им способы обращения с различными предметами: кормит куклу, возит коляску и т.п.

В этом возрасте происходит формирование не только движений рук. Первое время движения при ходьбе еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается (хотя некоторые тонкие биомеханические особенности в ходьбе детей по сравнению с ходьбой взрослых остаются вплоть до школьного возраста).

Основным способом научения в этом возрасте является *подражание*.

Возраст от 3 до 7 лет. Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, но их движения еще недостаточно ловки и координированы.

В этот период ребенок впервые овладевает так называемыми *орудийными движениями*, т.е. движениями, где желаемый результат достигается посредством орудия, инструмента (учится пользоваться ножницами, пишущими инструментами, молотком и т.п.).

У младших дошкольников (3–4 года) формируются навык бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

Все эти навыки осваиваются постепенно. В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании

одной из сторон тела (право- или леворукость), активно используются туловище и ноги.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро. Пример:

	3 года	7 лет
Прыжок в длину с места, см	46 \pm 25	98 \pm 16
Бег 10 м, с	4,1 \pm 2,1	4,9 \pm 0,8

В дошкольном возрасте появляется возможность систематически обучать детей различным движениям. Опыт подготовки спортсменов показывает, что именно в этот период целесообразно осваивать основы техники многих спортивных движений.

При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют кататься на коньках, лыжах (по ровной поверхности и слабопересеченной местности), двухколесном велосипеде, держаться на воде, бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

Особенности формирования движений на первом году жизни

В раннем возрасте особое значение придается организации рационального режима дня, гигиеническим условиям как средству физического воспитания.

Хорошее проветривание, свежий воздух обеспечивают глубокий, крепкий сон.

Поэтому важное значение для укрепления здоровья детей приобретает использование в режиме дня *естественных факторов природы* (солнце, воздух и вода).

Одним из основных средств физического воспитания являются *гимнастические упражнения и массаж*.

В первые три месяца жизни преобладающей реакцией со стороны нервно-мышечного аппарата является резкая гипертония сгибателей рук и ног, на фоне которой возникает и постепенно нарастает уравнивание мышц-антагонистов. Для их уравнивания необходимо:

частое общение и ласковый разговор взрослых с ребенком, которые стимулируют «комплекс оживления», связанный с развитием разгибательных движений рук и ног в противовес преобладающих сгибательным;

ежедневные теплые ванны, содействующие расслаблению мышц;

легкий поглаживающий массаж, вызывающий расслабление мышц;

стимулирование активных движений ребенка, связанных с работой разгибателей, для чего используется основной двигательный фонд этого возрастного периода – *врожденные рефлекс*ы.

Один из таких рефлексов (расположение частей тела) может быть применен для воспитания у детей свободной позы во время сна, что имеет большое значение для полноценного отдыха и развития детей. (Дети часто спят, что называется «свернувшись калачиком», что ведет к усилению поясничного искривления – лордозу).

Расположение ног зависит от положения рук: если ребенок, лежа на спине кладет руки за голову, то ноги свободно выпрямляются.

Поэтому следует перед сном предлагать детям класть руки за голову. Таким образом воспитывается навык свободной развернутой позы во время сна.

У ребенка с момента рождения имеется ряд кожных рефлексов: ножной рефлекс «феномен ползания» (сохраняется до 2,5–3 месяцев жизни); спинной рефлекс (сохраняется на всю жизнь) и др.

Для этих рефлексов раздражителем является прикосновение к коже, а ответная реакция выражается сокращением соответствующей мускулатуры: в «феномене ползания» – разгибателей ног; в спинном рефлексе – разгибателей позвоночника.

В первые месяцы жизни необходимо использовать в упражнениях только те рефлексы, которые связаны с разгибанием, чтобы избежать усиления сгибателей.

Своевременное уравнивание сгибателей и разгибателей рук является необходимой предпосылкой для развития ручной умелости.

Это дает ребенку возможность тянуться к предмету, брать и удерживать его, а держась – подтягиваться, приподнимая туловище.

Нормальное развитие не является чем-то интуитивным, совершающимся вне влияния целого комплекса внешних воздействий.

Поэтому ошибочно утверждение, что ребенок развивается сам без постороннего вмешательства.

Между тем даже самый полноценный новорожденный, лишенный ежедневной теплой ванны, постоянного индивидуального ласкового общения со взрослыми, тактильного воздействия в виде поглаживания живота и ног при каждом пеленании, не мог бы хорошо развиваться.

Таким образом, картина использования физических упражнений с детьми до 1 года выглядит следующим образом:

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться. Необходимо облегчать его движения, одевать в свободную одежду, распеленывать и купать.

В 2–3 месяца необходимо класть ребенка на живот, брать на руки и показывать игрушку, стимулируя тем самым движения мышц шеи. Основой являются активные движения ребенка. Предоставлять ему такую возможность, как в первый месяц (свободно одевая, распеленывая и купая).

В 4–6 месяцев к уже освоенным движениям добавляются переворот ребенка на бок и на живот (а позже и обратно), вращение вокруг продольной оси и побуждение ребенка к ползанию на животе. Придерживая ребенка за

руки, необходимо его ненадолго сажать, и приподнимая, ставить на ножки, позволяя ему опираться о вертикальную поверхность (например, о стенку ванночки во время купания).

Хватательный рефлекс развивается, давая ребенку в руки легкие игрушки и погремушки. Игрушки должны быть чистыми и такими, чтобы их было удобно захватывать.

Импульсивные движения ребенка постепенно становятся сознательными, ребенок удерживает предмет и следит за ним глазами.

Время занятий необходимо постепенно увеличивать, главным образом перед купанием в теплом помещении. Очень полезны разговоры с ребенком, заходя с разных сторон, чтобы он реагировал на голос движением шеи.

В 7–9 месяцев необходимо побуждать ребенка ползать (лучше всего с помощью игрушки), сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору. К занятиям с игрушками различных размеров и форм добавляются простые подвижные игры (например, спрятать лицо под простынями, а затем выглянуть; покачивания ребенка на руках, декламируя детские стишки или напевая песенку).

В 10–12 месяцев продолжается развитие у ребенка умения ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем и побуждать к первым самостоятельным шагам.

Ребенок подражает движениям взрослого и может выполнять определенные движения по условным сигналам.

Одно из первых самостоятельных движений ребенка – поднимание вверх одной или обеих рук. Это движение должно обязательно сопровождаться словами (Вот какой большой и т.д.).

Играя в игрушки, ребенок вырабатывает ловкость (умение провезти машину за веревочку, протолкнуть тележку через тоннель, катать мяч и др.).

Необходимо предоставлять ребенку возможность развивать ловкость рук и пальцев при помощи различных хитроумных игрушек (сборка пирамиды, вкладывание предметов в полый куб, пеленать куклу и др.).

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые и самостоятельно. Однако, период освоения ходьбы у разных детей весьма различен: одни начинают ходить уже после года, другие – около 9 месяцев.

Движения ребенка можно корректировать, помогая ему соответствующим образом, но не рекомендуется преждевременно принуждать ребенка стоять, ходить и особенно сидеть.

Средства для развития движений у детей 2-го года жизни

У детей второго года жизни развитие происходит на основе уже имеющих первоначальных навыков самостоятельной ходьбы. Ребенок соединяет с этим движением простейшие действия и испытывает в них большую потребность. Правда, ходьба еще недостаточно оформлена из-за незрелости

всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение ОЦТ над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног.

Тем не менее и при этом овладение ходьбой влияет на эмоциональное состояние ребенка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер его поведения в жизни. Все это вносит значительные изменения в общее развитие ребенка.

В данный возрастной период оформляются все основные движения, за исключением бега и прыжков.

Ходьба и равновесие. В процессе разнообразных игровых упражнений («Иди ко мне», «Принеси куклу», «Подойди к столу») ребенок проходит от 2 до 5 метров без остановки. Расстояние и продолжительность ходьбы постепенно увеличиваются. Ребенка приучают изменять направление, переступать через лежащие на полу препятствия (веревка, лента, рейка и др.).

Темп и ритм ходьбы у детей второго года жизни очень своеобразен и индивидуален.

Поэтому нецелесообразно на занятиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку, так как это не под силу малышам.

Умение ходить хорошо закрепляют игровые подражательные упражнения («Пройди как мышка», «Пройди как солдат» и др.).

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно от 1 до 1,5 лет) требуют больших умений для сохранения равновесия.

Необходимы многократные упражнения в ходьбе (по дорожке, ребристой доске, наклонной доске) и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях.

Большой эффект дают упражнения в ходьбе, проводимой эмоционально, в игровой форме, с использованием предметов и игрушек («Иди по дорожке к кукле», «Пройди по мостику к мишке» и др.).

Ползание и лазание. Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

В начале второго года жизни, чередуя ходьбу с ползанием, дети иногда нарушают координацию движений, теряют равновесие, падают, поэтому их не следует торопить.

Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом со взрослым, который помогает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также с подползанием под веревку, рейку, дугу и т.д. любым способом, удобным для ребенка.

Лазание дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты. Обучая каждого ребенка этому движению, воспитатель должен быть особенно внимателен и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпустил сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял руки и ноги, двигался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте.

Бросание и катание. На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость.

Предварительно нужно упражнять ребенка брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой.

После этого каждый ребенок осваивает действия с мячом: держит его в обеих руках и учится бросать вперед, катать мяч или шарик одной и двумя руками.

При многократном повторении дети на втором году жизни осваивают скатывание, катание, бросание мяча одной и двумя руками вперед.

Затем их учат делать бросок, энергично отталкивая предмет в определенном направлении.

Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение. Поэтому метанию в цель детей данного возраста обучать не следует. Целесообразно только ознакомить с этим видом действия.

Лекция 3

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.

Физкультурные занятия:

- общая характеристика занятий;
- методика проведения занятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

- утренняя гимнастика;
- физкультминутка;
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.

Литература

Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду / В.Г. Шпак. – Мн.: Полымя, 2000.

Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников

Формы организации физического воспитания детей в *яслях*:

1. Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища).

Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12–15 упражнений и приемов массажа.

2. Групповые занятия (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К формам организации физического воспитания детей 3–6 лет относятся:

Физкультурные занятия

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

а) утренняя гимнастика

б) физкультминутки

в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

г) физкультурные паузы

Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни

а) подвижные игры

б) прогулки и экскурсии

в) индивидуальная работа с отдельными детьми

г) самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений

д) праздники, досуги, Дни здоровья

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся, начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

Физкультурные занятия

Общая характеристика занятий

Значение и задачи. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура занятий. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятия неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3–4 мин, в средней – 4–6 мин., в старшей – 5–10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах – 8–12 мин, в средней – 12–15 мин, в старших – 15–20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические поло-

жения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия, и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах – от 2 до 3 мин., в средней и в старшей – от 3 до 4 мин.

Методика проведения занятий

Требования к подбору физических упражнений на занятиях. Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе «Программы воспитания в детском саду».

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2–3 предыдущих и особенно последнего занятия. Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему выполнения постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым достижение успешных результатов обучения детей каждой возрастной группы.

На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части, указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

Методы организации детей на занятии. При проведении занятий с детьми используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Воспитатель может давать указания и оценку только в общей форме, всем детям.

Поточный способ – все дети выполняют упражнения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2–3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда воспитатель должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2–3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ – заключается в распределении детей на 2–3 группы. Одна под наблюдением воспитателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию воспитателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под

контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20–25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70–90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группах 3–4-летнего возраста, тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130–140 уд/мин, в старших группах – не менее 140–150 уд/мин.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Воспитатель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Таблица 1 – Внешние признаки утомления

<i>Наблюдаемые признаки и состояние ребенка</i>	<i>Степень выраженности утомления</i>	
	<i>Небольшая</i>	<i>Средняя</i>
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется воспитателем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный – характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка и последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4–5 мин. в младшей группе до 10–12 – в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6–8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию – бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

Физкультминутка

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2–3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия – 12–16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжатие и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны осуществляться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;
- закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;
- возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противходом, «змейкой», зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а также подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводится процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности - после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии. Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию. В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а также дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей. Не усваивающих программный материал в общем со всеми темпом; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей. У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр - волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья. Физкультурный досуг продолжительностью 30–45 минут организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, «Спортландия», «Зимние забавы» и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая - на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник «Нептуна».

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм.

Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Лекция 4

ВВЕДЕНИЕ В ГИМНАСТИКУ

Гимнастика как средство и метод физического воспитания.

Виды гимнастики и их характеристика.

Анализ программного материала по физическому воспитанию дошкольников (гимнастика).

Литература

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Гимнастика как средство и метод физического воспитания

Современная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Занятия гимнастикой создают базу для общей физической подготовки людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности.

Занятия гимнастикой позволяют достичь равномерного развития мускулатуры, способствуют формированию красивой осанки.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания. Поэтому она находит широкое применение во всех типах учебных учреждений, в том числе и дошкольных.

Характерные для гимнастики методические приемы дают возможность с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а также развивать различные физические качества.

Процесс обучения в гимнастике имеет общеобразовательный характер: воспитывается умение оценивать свои двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий, широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является прежде всего проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий.

Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм.

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом.

2. Разнообразие упражнений-средств гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений.

3. Избирательное воздействие упражнений.

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.

Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях.

Например, прыжок в длину с места осваивается с целью согласования усилий с точностью действия. Те же прыжки можно использовать как тест, в подвижной игре и эстафете.

Виды гимнастики и их характеристика

Таблица 2 Классификация видов гимнастики

<i>Направленность</i>	<i>Группа</i>	<i>Виды</i>
Образовательно-развивающая	Базовая гимнастика	Основная Женская Атлетическая
	Прикладная гимнастика	Профессионально-прикладная Военно-прикладная Спортивно-прикладная

Оздоровительная	Гигиеническая гимнастика Лечебная гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Производственная Ритмическая Корректирующая Реабилитационно-восстановительная Функциональная
Спортивная	Массовая гимнастика Специализированная гимнастика	Спортивная Художественная Спортивная акробатика Спортивная Художественная Спортивная акробатика

Основная гимнастика – относительно самостоятельный вид гимнастики, применяемый в физическом воспитании людей разных возрастов для общего физического развития и укрепления их здоровья.

Она получила широкое распространение в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися ПТУ, ссузов и вузов.

На занятиях применяются строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, разнообразные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

Образовательно-развивающее влияние основной гимнастики объясняется воздействием упражнений на все функции человеческого организма, что выражается в повышении работоспособности органов и систем, формировании правильной осанки.

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитываются особенности женского организма, прежде всего, функции материнства (многие упражнения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса).

В задачи женской гимнастики входит развитие пластики, эстетической выразительности движений, чувство ритма и темпа, развитие физических качеств.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на развитие силы, формирование внешних форм тела и всестороннюю физическую подготовленность.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленная на общее физическое развитие занимающихся, совершенствование их двигательных способностей, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией, а в последующем – и высокопроизводительный труд.

Военно-прикладная гимнастика применяется при боевой подготовке военнослужащих всех родов войск, т.к. с помощью ее упражнений воспитываются физические и моральные качества защитников Родины.

Спортивно-прикладная гимнастика является частью общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Избирательно воздействуя на функции различных органов и систем, гимнастические упражнения позволяют ускорить рост спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет процесс перехода ото сна к бодрствованию, приносит ощущение «мышечной радости», «заряжает» человека энергией и эмоциями, ускоряет наступление высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмичную музыку.

Лечебные виды гимнастики направлены на восстановление здоровья и трудоспособности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых и спортивных видов – объясняется тем, что с целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и взрослым, и детям, в отличие от специализированных видов, где основным является достижение спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях.

Таким образом, универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством всей системы физического воспитания.

Анализ программного материала по физическому воспитанию дошкольников (гимнастика)

В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика в сочетании с простейшими элементами художественной гимнастики, лечебная (корректирующая) гимнастика и массаж как вид основной гимнастики.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные – ходьба, бег, прыжки, метание, лазания, развивающие способность поддерживать равновесие.

2. Общеразвивающие упражнения, используемые в целях развития и укрепления отдельных мышечных групп, воспитания правильной осанки. Помимо оказания общефизиологического воздействия на организм, ОРУ способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Выполняются упражнения как с предметами, так и без них.

3. Строевые упражнения представлены построениями (в круг, колонну, шеренгу и т.д.), перестроениями (из колонны по одному в колонну по два, по три и др.), размыканиями и смыканиями, повороты.

Материал программы расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода с постепенным нарастанием трудности. Это позволяет детям за время пребывания в детском саду освоить программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

Лекция 5

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Ходьба и ее разновидности.

Бег и его разновидности.

Разновидности прыжков.

Метание.

Лазание.

Литература

Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учебное пособие для студентов педагогических институтов/ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак, В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы/ В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 1997.

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

Характерной особенностью циклических движений является выполнение однообразных повторяющихся циклов, т.е. когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (ходьба, бег). Такие движения быстрее усваиваются и автоматизируются, что объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз. Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические, за счет более сложной координации движений, необходимой при их выполнении.

Ходьба и ее разновидности

Ходьба – основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

Различают:

- обычная ходьба в умеренном темпе;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба, высоко поднимая колени (бедро);
- ходьба широким шагом;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба приставным шагом (выполняется вперед, назад, в правую и левую сторону);
- ходьба в полуприседе и приседе;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба выпадами.;
- ходьба спиной вперед;
- гимнастическая ходьба.

С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения.

При обучении малышей 3–4 года наиболее эффективен *показ* движений. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов,

не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, воспитание сознательного стремления детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой.

Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями – перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность – пол, утрямбованная дорожка – без подъемов и спусков, т.к. малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки.

Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол таким образом, чтобы на них приходилась середина стопы.

Бег и его разновидности

Бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногами (левой или правой) чередуется с полетом (безопорное положение).

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример педагога. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. При этом используется игровой образ (бежать как мышки), но воспитатель должен быть уверен, что этот образ понятен и знаком детям. Не нужно давать детям много и порой непонятных указаний (активнее движение руками, поднимайте выше ноги и др.), т.к. это может привести к обратному результату (начинают топтать, рассогласуются движения рук и ног). Чтобы поддержать интерес у малышей целесообразно чаще предлагать игровые задания – добежать до игрушки, дерева; подвижные игры.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, чередовать остановки с продолжением бега, обегать предметы, чередовать бег с ходьбой, перелезанием и т.д.

Для развития выносливости используют бег в равномерном темпе, причем с детьми всех возрастных групп.

В младших группах его длительность составляет 30–60 с, а в старших – увеличивается до 2–3 мин.

Виды бега:

1. Обычный бег – руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Бег выглядит легким и естественным.

2. Бег на носках.

3. Бег с высоким подниманием колен (бедр).

4. Бег широким шагом.

5. Бег сгибая голени назад (с захлестыванием голени).

6. Бег скрестным шагом.

7. Бег прыжками.

8. Бег в быстром и медленном темпе.

9. Челночный бег.

10. Бег с преодолением препятствий.

11. Бег с использованием естественных условий (песок, извилистая дорожка, асфальт и др.).

Разновидности прыжков

Прыжки – движения ациклического типа. Прыжок состоит из нескольких двигательных элементов (фаз), связанных определенной последовательностью и ритмом.

Обучение прыжкам идет целостным методом. Но педагог обращает внимание на тот элемент, который еще плохо получается (например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки).

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения: для выработки энергичного отталкивания способствуют прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжки через линии, впрыгивания и др.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление, которое должно быть мягким, на носки, что позволяет избежать появления травм и развитие плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое значение уделяется мягкому приземлению. Не следует добиваться сразу показывать максимальный результат.

В процессе обучения малышей используют близкие им образы – зайчик, мячик, воробей. Детям 5 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры, которое должно выполняться сильно, энергично и своевременно.

Виды прыжков:

- подпрыгивание (несколько невысоких прыжков в определенном темпе);
- прыжок вверх с места;
- прыжок в глубину (спрыгивание);
- прыжок в длину с места;
- впрыгивания;
- прыжок в высоту и длину с разбега;
- прыжки со скакалкой.

Метание

Метание – движение ациклического типа, производимое на дальность и в цель. При обучении метание на дальность должно предшествовать метанию в цель.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные.

Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка. Поэтому ребенка необходимо обучать метанию – вперед-вверх, для чего необходимо обозначить для детей зрительные ориентиры (перекинуть через куст, ветку дерева, натянутую веревку, сетку и т.д.). Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от ориентира, старшие отходят дальше на 2–3 м.

Сам педагог должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или подготовить для показа одного из них.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

При метании в цель (горизонтальную и вертикальную) и вдаль используют резиновые и теннисные мячи, мешочки с песком, шишки, снежки.

Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина; вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п.

В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. Для гармоничного развития обеих рук необходимо производить метания поочередно левой и правой.

Лазание

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, пролезание и лазание. Движения эти чрезвычайно полезны для

детей, т.к. они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Лазание относится к типу циклических движений. Лазание выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук.

Для упражнений используются лестницы (расположенные горизонтально, вертикально, наклонно). На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуется большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, т.к. ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.

На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. В процессе многократных упражнений постепенно в лазание (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг (одноименный и разноименный).

Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например, перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку.

Пролезание выполняется между перекладинами гимнастической стенки, поставленной на бок, в обруч. Расстояние между перекладинами при этом упражнении должно быть не менее 40 см.

Лекция 6

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей.

Классификация ОРУ.

Требования к отбору ОРУ.

Правила записи ОРУ.

Литература

Бабина, К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду / К.С. Бабина. – М.: Просвещение, 1978.

Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей

ОРУ называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

ОРУ в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закалывающими процедурами, на детских праздниках.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, готовят его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей:

- точно дозируются;
- могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях;
- обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, т.к. именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11–13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из и.п. лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких.

Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это влияет неблагоприятно на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Выполнение ОРУ под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Классификация ОРУ

Основная классификация ОРУ (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;

- упражнения для всего тела.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (гимнастические палки, мячи, обручи, флажки, скакалки, гимн. скамейки и др.).

ОРУ могут выполняться:

- при свободном построении в звеня, круг;
- при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;
- группами с большими гимнастическими обручами, веревками, парами.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;
- сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
- круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
- повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
- взмахи и рывковые движения рук;
- свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища, шеи:

- наклоны, повороты, круговые движения головой;
- повороты головы и туловища вправо, влево;
- наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), наклоны в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений;
- круговые движения туловища с различными положениями рук;
- поднятие и опускание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- а) Упражнения для стопы и голени:

поднимание на носки;
подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
ходьба на внешней части стопы.

б) Упражнения для мышц бедра и таза:

поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;
сгибание и выпрямление ног;
маховые движения ногами;
приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для всего тела – это упражнения, в которых сочетаются движения, задействующие в работу основные крупные мышечные группы

Пример: И.П. – О.С.

Упор присев;

Упор лежа;

Упор присев;

И.П.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Гибкость. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. Особенность методики применения упражнений для развития гибкости состоит в следующем:

- необходимо часто повторять упражнения при малой их интенсивности;
- перед проведением упражнений на гибкость, необходимо прежде «разогреть» мышцы и связки за счет других движений;
- при выполнении упражнений полезно производить пружинистые движения;
- постепенно увеличивать амплитуду движений, используя внешнюю опору и инерцию движений (махи);
- чередовать напряжения мышц с их расслаблением.

Дошкольники должны выполнять упражнения на гибкость систематически, но выполнять их следует очень осторожно, с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения.

Особенности применения упражнения на гибкость в работе с дошкольниками объясняются тем, что наряду с пластичностью опорно-двигательного аппарата у детей мышцы и связки еще очень слабы, резкое значительное увеличение нагрузки им непосильно и может привести к травмам.

Развитие гибкости должно идти в соответствии с развитием мышечной силы, т.к. мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, то может появиться чрезмерная подвижность суставов.

Сила. Сила мышц развивается в упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления.

Многие ОРУ можно использовать для развития силы, если учитывается следующая методика:

– повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (преодолевать вес предметов; преодолевая утомление повторять упражнение несколько раз);

– неоднократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку.

Дошкольникам специальные силовые упражнения в связи с недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата дают в небольшом объеме. Кроме того, детям вредны любые упражнения, вызывающие перенапряжение, что неблагоприятно сказывается на развитии всех систем организма. Тем не менее ОРУ нужно и можно использовать для развития силовых качеств.

Для развития силы важно воспитывать умение расслаблять мышцы, а также различать степень мышечных усилий. Старшим дошкольникам целесообразно давать одно и то же упражнение, предлагая его выполнить с большими, средними и малыми усилиями.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранять равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая пауза.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие ОРУ:

- поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседания на носки с прямой спиной.
- отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
- поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же с задержкой на одной ноге.

Упражнения на уменьшенной площадке (стоя на кубе, на бруске и др.).

Выносливость. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение большого количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость.

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, довольно продолжительный бег на месте, прыжки и др.).

Требования к отбору ОРУ

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела, необходимые для развития различных физических качеств.

Особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхания.

Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера.

В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

Сложнокоординационные упражнения выполняются перед упражнениями, которые просты по структуре, но выполняются со значительным мышечным усилием.

Комплексы упражнений должны соответствовать задачам различных форм физвоспитания (утренняя гимнастика – укрепление, оздоровление организма; физкультминутка – предупреждение умственного утомления и т.д.).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

- специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, т.к. требуют внимания.
- упражнения для рук и плечевого пояса.
- повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
- упражнения для ног из исходного положения стоя.
- наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).
- упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
- упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс ОРУ следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются.

Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, характера используемых предметов.

Правила записи ОРУ

Запись ОРУ ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации.

Запись упражнений должна быть краткой, точно отражать структуру движения, подчеркивая главное.

Запись может быть *обобщенной* и *конкретной*.

В обобщенной записи не указывается способ выполнения (например, стоя, повороты в сторону с отведением руки).

В конкретной записи должна быть дана последовательность движений, краткая характеристика некоторых из них.

При записи отдельного движения необходимо указывать:

Исходное положение, из которого начинается движение.

Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).

Направление (вправо, назад и т.п.).

Конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения (Например, И.П. – стойка ноги врозь, руки и плечам. 1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх 2. – И.П.).

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают (Например, И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, другой книзу правой рукой вперед. 2. Стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями, но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим соединяя их союзом «и» (Например, Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево).

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

Для краткости записи используются сокращения: исходное положение – и.п.; основная стойка – о.с.

При описании исходных положений, там, где не указано, в каком положении находятся руки, подразумевается – руки вниз.

Лекция 7

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми среднего дошкольного возраста.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми старшего дошкольного возраста.

Строение упражнения.

Литература

Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987.

Физическая культура шестилеток/ Под ред. Н.Т. Лебедевой. – Минск.: Народная асвета, 1987.

Шебеко, В.Н. Физическая культура в средней группе детского сада: Методическое пособие / Л.В. Карманова. – Минск: Полымя, 1990.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения ходьбу, бег, некоторые виды лазания, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела.

У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх с игрушками и пособиями, есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми.

Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся сначала в подгруппах, затем организованно со всей группой. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом.

Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:

Простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей рук, т.к. укрепления мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются

ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя, некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине.

Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки – спрятали и др.). Большинство упражнений выполняются в лицевой плоскости, одновременно и однонаправлено (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки и др.). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять флажки и размахивать ими.).

По форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образам.

В методике проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения ОРУ имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды педагога, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Педагогу необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится не более 30 сек., иначе внимание детей рассеивается.

Для выполнения ОРУ малышам легче всего встать в круг, для чего во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку. Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужна заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши так же могут стоять и в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Педагог заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища.

Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются).

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это поводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

Методы и приемы обучения. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям. (Расставьте ноги так, чтобы получилась ровная дорожка и др.). Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми.

Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности, это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться».

При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Педагогу надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме («Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. А теперь повернитесь ко мне»). Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, т.к. дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений.

Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справится с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений.

Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми среднего дошкольного возраста

На пятом году жизни движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее; дети гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Заметное увеличение массы и силы мышц позволяет увеличить физическую нагрузку.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления, воображения позволяет постепенно перейти к новым формам обучения. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, спокойно выслушать объяснение, а затем уже выполнить задание.

Простые движения они хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию взрослого. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В средней группе продолжается работа по воспитанию у детей интереса к физкультурным занятиям. Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений.

В связи с этим возникают новые задачи:

- приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
- правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц.
- принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.
- соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу; сохранять заданный темп.
- выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

Так же, как и в младшей группе, основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Разнообразнее упражнения для ног и мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям больше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводимые с небольшой амплитудой.

Увеличивается количество подскоков. Дети могут выполнять подряд 15–20 подскоков и вновь повторить их через небольшой промежуток времени. Это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Структура упражнений в средней группе усложняется: как правило, они состоят из четырех частей. Некоторые состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе.

Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья, в разных направлениях.

Ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения. Так же, как и в младшей группе, имитационные и образные упражнения можно объяснить одним сюжетом. Дети с большим интересом выполняют упражнения, подражают различным образам.

Упражнения аналитического характера в средней группе вводятся впервые. Как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть. Но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания предмета, положение частей тела; т.е. подбирают такие упражнения, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме.

Организация детей. С детьми среднего дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Необходимо помнить, что у детей надо создавать радостное, доброе настроение.

Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных форм проведения упражнений.

В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов.

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся ли-

ниям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия. С введением нового варианта построения целесообразно на одном-двух занятиях подряд поупражнять в этом детей.

Подготовка и раздача пособий. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Заранее определяются их количество и расположение. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные), мешочки, обручи, палки, кегли, стулья.

Мелкие предметы, так же, как и в младшей группе, кладут на стулья; обручи, палки, мячи, располагают по несколько штук в разных местах зала; обручи палки – на стеллажах в углублениях или на полу в обручах по несколько штук в каждом. Такой порядок позволяет быстро и организованно брать, и класть предметы на место.

Методы и приемы обучения. В начале учебного года методика обучения ОРУ такая же, как и в младшей группе. Постепенно процесс обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим изменяется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнений должен обязательно сопровождаться соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4–5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять.

Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнения надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнения сопровождается краткими командами-указаниями («Присесть – встать!», «Посмотреть на палку, поднять – опустить!» и т.п.). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вме-

сте с воспитателем немногосложные слова (например, «вни-ии-з»). Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку. Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом, сочетание методов и приемов обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения и указания к качеству выполнения.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии организма детей. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень воспитания и воспроизведения движений. ОРУ становятся значительно сложнее, т.к. ребенок лучше управляет своими движениями.

Дети старшего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела.

На шестом году жизни детям становится доступным анализ свойств и качеств движений, различение мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали.

Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию.

Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенку 6–7 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не может быть длительным.

Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Старших дошкольников увлекают разнообразные виды деятельности – игровая, учебная, бытовая, трудовая.

Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении ОРУ в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

- четко принимать различные исходные положения;
- делать упражнения с большой амплитудой движений;

- правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения;
- точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.
- двигаться в соответствии с заданным темпом и ритмом; переходить от одного темпа к другому.

Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Организация детей. В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, построение в шахматном порядке. Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают педагогу в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками или без), кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи (малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные), веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, гимнастические стенки и скамейки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий. Преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени.

Особенности методики:

- основное внимание в обучении направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения;
- повторяются упражнения, которые проводились в средней группе, или из известных элементов составляются новые комбинации;
- отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее;
- время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, т.к. для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента;
- по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание

упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон;

- упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета;
- оценка выполнения детьми движений должна быть краткой конкретной, с указанием некоторых ошибок.

Строевые упражнения

К строевым упражнениям относят действия на месте и в движении, выполняемые одновременно всей группой, подгруппами (звеньями) или отдельными детьми.

Они способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, организованности и согласованности при совместных действиях.

В начале обучения при проведении построений и перестроений педагог должен использовать не команду, а распоряжение (Например, «Повернитесь ко мне лицом» [поворот]; «Станьте в один ряд, не мешая друг другу» [построение в шеренгу] и т.д.).

Со временем педагог переходит к командам. Команды в отличие от распоряжений должны быть краткими, подаваться четко, в строгом порядке.

В команде различают две части:

предварительную – произносимую медленно, членораздельно (поясняет, что предстоит выполнить)

исполнительную – произносимую четко, отрывисто (является сигналом к выполнению).

Например, «Шаг вперед шагом (предварительно) марш!» (исполнит.) и т.п.

Переход от распоряжений к командам зависит от подготовленности и возраста детей.

Построения и перестроения на каждом занятии не должны проводиться больше 2–3 минут. Это особенно относится к построениям и перестроениям на месте, т.к. длительное стояние отрицательно влияет на осанку, форму ног и стопы.

Строевые упражнения применяются в различных частях физкультурного занятия.

В *подготовительной* – используются для организованного начала занятия, размещения детей для выполнения ОРУ.

В *основной* – для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

В *заключительной* – для снижения нагрузки, подготовке детей к следующему виду деятельности, организованного окончания занятий.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

1 – строевые приемы. К ним относятся такие действия, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», поворот на месте и расчет.

2- построения и перестроения. Они характеризуются умением детей строиться в различные виды строя – шеренгу, колонку, круг, а также перестраиваться в них.

3 – передвижения. Связаны с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами (передвижения по диагонали, в обход, по кругу, по точкам и границам зала и т.п.).

4 – размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Лекция 8 **ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИГР**

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.

Педагогическая классификация коллективных подвижных игр:

– виды подвижных игр;

– группировка (классификация) подвижных игр.

Педагогическое значение подвижных игр.

Литература

Былеева, Л.В. и др. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева. – М.: Ф и С, 1974.

Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. – М.: Ф и С, 1985.

Яковлев, В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для ст-ов фак. Физического воспитания пед. ин-тов / В.Г. Яковлев, В.П., Ратников В.П. – М.: Просвещение, 1977.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004.

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила и двигательные действия составляют *содержание* подвижной игры.

Содержанием игры обуславливается ее *форма*, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее *методические особенности*:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);
- непринужденность, естественность движений;
- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных *средств* физического воспитания.

При педагогически оправданном практическом использовании игра становится эффективным *методом* физического воспитания.

Понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры, в любых физических упражнениях.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты.

Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, представляют широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.

Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.

Отсюда – импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений выявляется, а также и формируется ряд этических качеств личности.

Вероятностное *программирование* действий и ограниченные возможности точного *дозирования* нагрузки.

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий – все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

В определенной мере регулировать нагрузку возможно (изменения размеров площадки, продолжительности и темпа игры, числа участников и др.), но точность нормирования ее существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для *комплексного* совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем ввиду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения задач всестороннего физического воспитания занимающихся.

В теории игры различают два вида подвижных игр: *собственно, подвижные* (элементарные) и *спортивные* (более сложные).

Собственно, подвижные (элементарные) игры условно для сокращения называют *подвижными играми*. О них пойдет речь в дальнейшем.

Педагогическая классификация коллективных подвижных игр ***Виды подвижных игр***

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

Игры свободные, творческие, или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей дошкольного возраста они бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому их называют *ролевыми*. Они могут быть одиночными и групповыми.

Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами – вожаками.

Они очень разнообразны по содержанию и сложности:

простые, некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя (каждый за себя).

Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;

более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Чай, чай – выручай!», «Перебежки с пленом» и др.).

Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами («Белые медведи», «Караси и щука»).

командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы – команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением лич-

ных интересов интересам своей команды. От действий каждого игрока зависит удача всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Часто в командных играх для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех.

Группировка (классификация) подвижных игр

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры распределяются:

По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).

По возрасту детей с учетом возрастных особенностей.

По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами ОРУ, игры с бегом, игры с прыжками, метаниями и др.) Этот принцип положен в основу классификации в Программе обучения и воспитания в дошкольных учреждениях.

По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники, развитие физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.

В зависимости от взаимоотношений, играющих:

а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;

в) игры с непосредственной борьбой «соперников»;

По форме организации занятий – игры на физкультурных занятиях, на прогулке, на экскурсии.

По характеру двигательной активности – игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры.

С учетом сезона и места работы – игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на площадке, на льду

Японские специалисты (Моримото Харуми) классифицируют подвижные игры по видам используемых в них предметов:

I. Игры, где применяются различные предметы

а) Игры с неподвижными предметами и устройствами (132 вида игр – песочница, качели, горка, перекладина и др.)

б) Игры с крупногабаритными снарядами (83 вида игр – лестница, гимнастический мат, велосипед, самокат и др.)

в) Игры с небольшими предметами (67 видов игр – палка, мяч, шарик, обруч, ракетка и др.)

II. Игры, не требующие специальных снарядов и предметов (29 видов игр)

а) Прятки

б) Пятнашки, игры, в которых участвуют две команды

в) Игры – перевоплощения (Типа «День и ночь»)

III. Игры, в которых не требуются никакие предметы (51 вид игр)

а) Пятнашки (один водящий)

б) Кто кого поймает (казаки-разбойники)

в) Кто кого перетянет

г) Кто сильнее

д) Прыжки, чехарда

е) Бег, чехарда

ж) Ритмические игры

з) Гимнастические упражнения (типа ОРУ)

Классификация швейцарского психолога Пиаже базируется на принципе психологического структурирования в дошкольный период и делит игры на:

Тренировочные, которые больше всего проявляются в возрасте около 2 лет. Это не имеющие определенной темы разговоры, поиск, манипулирование и другие разнообразные действия

Символизирующие. Составляют основу игр детей от 2 до 5–6 лет. Это различные выдумки, салки и др. в процессе которых ребенок уже представляет сам, во что он играет

Игры по правилам начинаются в 5–6 лет и продолжаются в дальнейшем. Они подчиняются определенному установленному правилами порядку, включая распределение ролей, кооперацию и т.д.

Педагогическое значение подвижных игр

Практика воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного возраста, т.к. они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, т.к. при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, т.к. нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Плохая организация игры ведет к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, способствует возникновению стрессов, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок познает мир в процессе игры.

Педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, составлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственное и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на прогулках, экскурсиях.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, помощника и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Воспитательное значение подвижных игр. Нравственное воспитание. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов всей группы (команды): уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараясь выручить попавших в «плен» и т.п.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Решающее значение для осознания и обязательного выполнения правил каждым ребенком имеют требования взрослого.

Постепенно под влиянием воспитательного воздействия у детей начинает изменяться отношение к игровому процессу, возникает интерес и стремление к все более точному выполнению игровых действий и правил.

Умственное воспитание. В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Интеллектуальному развитию детей содействуют как содержание игр, так и задания самостоятельно объяснить всю ситуацию игры и ее правила, действие персонажей.

Эстетическое воспитание. Проявляется в достижении детьми точности, слаженности, ловкости, выразительности при выполнении игровых движений.

Эмоциональная окрашенность игр отражается в более высоком качестве выполнения движений, чувстве «мышечной радости» от самого двигательного процесса.

Красоте игрового зрелища в большей степени соответствует одинаковая физкультурная форма детей.

Исключительное эстетическое воздействие на ребенка оказывает музыка: она воодушевляет детей, объединяет их общим настроением, придает эстетический характер движениям.

Введение музыки в подвижные игры должно прежде всего оправдывать ее эстетически-воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений.

Учитывая это, следует вводить музыку только в отдельных частях игры (окончание музыки может служить сигналом к «вылету на охоту совы» в игре «День и ночь»).

Лекция 9

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Основные задачи руководителя игры.

Подготовка к проведению игры:

– выбор игры;

– подготовка места для игры, инвентаря к играм, разметка площадки.

Организация играющих.

Руководство подвижной игрой.

Литература

Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986.

Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение, 1984.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Обучение элементам спортивных игр с мячом в дошкольных образовательных учреждениях / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Основные задачи руководителя игры

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться:

укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию;

содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

прививать детям организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

При решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач руководствуются принципами дидактики.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры, воспитатель определенным образом организует поведение играющих. Для этого он обязан знать коллектив играющих, внимательно изучить содержание игры и обладать высоким педагогическим мастерством в руководстве игрой.

В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре, воспитатель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

Руководитель (педагог) должен определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры. Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи.

Т. о., обучение подвижным играм должно быть всегда воспитывающим.

Ведущим в обучении является принцип *сознательности и активности*. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание, правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее. Необходимо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, анализировать поведение и действия товарищей.

Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Полезно повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные навыки, дети становятся активнее в игре.

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовился к ее проведению.

Чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре. Руководитель должен четко и образно объяснить игру, чтобы в сознании играющих возникли нужные образы и роли.

Объяснение не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное мышление детей, не подавлять их активность. Известная доля самостоятельности позволяет играющим использовать свои способности.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях.

Усвоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх не только совершенствовались приобретенные навыки, но и образовывались новые.

Переходить от знакомых игр к незнакомым надо *постепенно*.

При изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные детьми, и постепенно усложняют их. В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме.

Доступность. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ребенок, приложив достаточно усилий, мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не имеет педагогической ценности, т.к. не развивает волевых качеств и способностей детей.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес и переутомляют их.

Приобретенные навыки и знания необходимо *систематически* повторять и закреплять.

При повторении игр вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые приемы движений быстрее усваиваются. Чем лучше дети познают игру, тем совершеннее становятся их навыки, тем она для них интереснее. Это доказывается тем, что у детей круг любимых игр обычно ограничен. Но это не значит, что надо проводить только любимые игры. Необходимо предлагать детям игры, разнообразные по содержанию,

способствующие их разностороннему развитию. Важно совершенствовать двигательные действия в различных условиях.

Однако нельзя предлагать детям много новых игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными правилами, двигательными действиями и содержанием.

Подвижные игры рекомендуется проводить *регулярно*. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, дома и тем самым привлекают к ним своих товарищей.

Подготовка к проведению игры

Выбор игры

При выборе игры надо учитывать форму занятий (физкультурное занятие, прогулка), т.к. задачи и содержание игр в различных формах не одинаковы.

Выбор игры непосредственно зависит от *места ее проведения*. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Зимой на площадках проводятся зимние игры на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать *погоду и температуру воздуха* (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду летом лучше использовать малоподвижные игры или игры, в которых участвующие выполняют игровое задание поочередно.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей от 2 до 4 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей этого возраста, чем основанные на ходьбе, беге и ползании. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания, и т. д.). Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям, это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка); с неизвест-

ными персонажами малышей легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц и др.). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для исполнения маленьким детям.

Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

В работе с *малышами* рекомендуется использовать и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «Поезд» и т.д.).

Разнообразию двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движения, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в другой – ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре детей приучают ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить бег.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. В разных детских учреждениях он может быть различным. Часть детей в начале года впервые приходит в детский сад. У таких детей еще нет навыка совместных действий в группе сверстников, некоторые долго не могут привыкнуть к режиму.

По своему двигательному опыту эти дети отличаются от детей, ранее посещавших ясельные группы. Поэтому в начале года надо организовывать игровые упражнения для небольшого числа детей, а также проводить подвижные игры, более простые по содержанию и не требующие четкого согласования движений играющих.

В *средней группе* уже возможны игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным, так и коллективным. Вместе с тем, положительный эффект игр с элементами соревнований определяется соблюдением обязательного условия, при котором все и каждый ребенок должен владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре успешное правильное выполнение двигательного задания в соревновательной деятельности. В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, порождающие огорчения и неуверенность в себе.

Среди игр для детей *старшей группы* преобладают бессюжетные. Детей этого возраста интересуют не образ («кошка», «мышка»), не само движение, соответствующее данному образу, а результат этого движения – поймать мышку.

Движения в играх становятся более сложными: меньше игр с бегом в одном направлении, а в те игры, где бег имеется, вводятся различные усложнения (двое ловящих, бег двух групп навстречу друг другу и др.).

Преобладают игры с бегом врассыпную, с преодолением препятствий.

Игры с элементами соревнований, в которых повышается ответственность каждого участника за соблюдение интересов играющего коллектива,

предлагают в старшей группе. Принимая во внимание недостаточную выдержку дошкольников, группу делят не на 2, а на 4–5 команд (звеньев).

Подготовка места для игры, инвентаря к играм, разметка площадки

Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную земную площадку (особенно для малышей). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. На расстоянии 2 м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

Если предметы нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами (Например, набивными мячами). Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, буквы или кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для малышей). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и другие подручные средства.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до начала ее, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м. От забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками.

Организация играющих

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если же для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения содержания находится между играющими.

Нельзя становиться в центре круга, т.к. тогда половина играющих окажется за спиной руководителя и внимание их может рассеяться. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на прежние места. В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими и обращается то к одной, то к другой команде.

Если игра начинается с движения в рассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу (когда их много) или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть *кратким*: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младшей группе, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть *логичным*, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их места расположения;
- ход игры;
- цель;
- ее правила.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры). К показу полезно привлекать участников игры.

При объяснении надо учитывать *настроение* детей. Заметив, что внимание к рассказу ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры рассказывается только тогда, когда дети играют в данную игру впервые.

При повторениях игры следует только напомнить содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлечь самих участников.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей.

Выделять водящих можно разными способами:

По назначению руководителя.

По жребию (расчет).

По выбору играющих.

По результатам предыдущих игр (наиболее ловкий в прошлой игре).

Руководство подвижной игрой

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников и уменьшает готовность детей к игре.

Необходимо приучать детей сознательно соблюдать правила игры.

В процессе игры следует развивать творчество играющих.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой. Для того необходимо подбирать игры в соответствии с интересом и возможностями детей, с учетом их желания и настроения.

Надо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

С повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает.

Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают свои возможности и перенапрягают силы.

Переоценивая свои силы в игре и не чувствуя наступающего утомления, руководитель не должен полагаться на самочувствие детей.

Необходимо учитывать данные врачебного контроля и уделять особое внимание на ослабленных детей. Им необходима индивидуальная дозировка: облегчение задания, сокращенное время пребывания в игре и др.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит от температуры и погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов, также игры проводятся коротко-временно, без сильных напряжений и перерывов, вызывающих переохлаждение организма.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем их меньше, тем короче игра), возраста, содержания игры (игры, требующие большого напряжения более скоротечны), от места проведения и др.

Руководитель должен определить момент окончания игры. При появлении первых признаков утомления (рассеянное внимание, нарушения правил, неточность выполнения движений, снижение интереса, повышенная частота дыхания), игру следует закончить.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на физкультурном занятии, ограничена временем.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

Лекция 10 **ПЛАВАНИЕ**

Значение плавания.

Способы плавания и краткая характеристика их техники.

Предпосылки и необходимые условия для занятий плаванием.

Методика обучения плаванию.

Организация занятий плаванием

Литература

Булах, И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Минск: Польша, 1991.

Левин, Г. Плавайте с малышами: Пер. с нем. / Г. Левин. – Минск: Польша, 1981.

Литвинов, А.А. Азбука плавания / А.А. Литвинов, Е.В. Иванко, В.М. Рябчин. – Л.: Фолиант. – 1995.

Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.

Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Значение плавания

Плавание закаляет детей. Закаливание – многогранный процесс, который имеет огромное значение, особенно для детского организма. В закаливании участвует практически вся система регулирования функций организма. Важную регулирующую функцию выполняет кожный покров, на которую холодная вода оказывает определенное раздражающее действие. Вначале под ее влиянием кровеносные сосуды кожи сужаются, и организм отдает меньше тепла окружающей среде. Одновременно усиливается производство тепла организмом, что ведет к расширению сосудов кожи и лучшему кровоснабжению кожного покрова. Это повышенное воспроизводство тепла связано с активизацией процессов обмена веществ.

При слишком длительном пребывании в воде кровеносные сосуды кожи вновь сужаются, появляется озноб. Такое состояние – сигнал о нарушении равновесия между воспроизводством тепла и теплоотдачей. В подобных случаях с детьми нужно быть особенно осторожными.

Поэтому необходимо внимательно следить за выполняющими упражнения в воде малышами.

Слишком длительное пребывание в холодной воде, вплоть до озноба или ярко выраженного посинения губ, может вызвать нежелательные для здоровья последствия. Процесс закаливания дает положительный эффект если продолжительность занятий постепенно увеличивать, используя интересные и прежде всего интенсивные упражнения, которые активизируют приспособительные силы организма.

Плавание имеет огромное значение и для экономической *работы сердечно-сосудистой системы*. Холодная вода, влияя на терморегуляцию и связанные с нею процессы обмена веществ, усиливает кровообращение, а давление и сопротивление воды оказывают специфическое действие на работу сердца и кровообращение. В результате преодоления нагрузок, которым организм подвергается в процессе регулярных тренировок, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей системы кровообращения.

Плавание активизирует работу органов дыхания. Как процессы обмена, так и экономическая работа сердечно-сосудистой системы при плавании, которое требует особой выносливости, в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость. С другой стороны, давление воды на грудную клетку и брюшную полость стимулирует выдох. В результате этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Плавание исправляет нарушения осанки. Тело человека обладает плавучестью, т.к. его удельный вес близок к удельному воды, т.е. в воде тело становится как бы невесомым. Это свойство имеет практическое значение: отпадает необходимость в каких-либо движениях для сохранения положения тела в воде, освобождается от нагрузки опорно-двигательный аппарат. Научные наблюдения и практический опыт показали, что детский организм в состоянии переносить относительно высокие нагрузки, связанные с плаванием.

И, наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на ОДА, ведут к перенапряжению недостаточно окрепших костей, связок и суставов.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом положении. Позвоночник ребенка принудительно выпрямляется. Поэтому медики рекомендуют плавание как профилактику и лечение нарушений осанки и сутулости.

Умение плавать имеет прикладное значение. Плавание – жизненно необходимый навык человека. Вместе с тем статистика свидетельствует о большой доле утонувших в числе погибших от несчастных случаев.

Основным средством предупреждения несчастных случаев на воде, наряду с соблюдением всех необходимых правил поведения в водной среде, является обучение плаванию.

Способы плавания и краткая характеристика их техники

Плаванием называют умение человека держаться на воде (статистическое плавание) и продвигаться по ней в нужном направлении (динамическое плавание).

Статистическое (пассивное) плавание – это такое положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды.

Удельный вес тела человека примерно равен удельному весу воды. Но он может измениться в зависимости от дыхания пловца. При вдохе удельный вес тела становится меньше и в воде оно всплывает, а при выдохе – наоборот – больше, и тело тонет.

При поднимании над водой отдельных частей тела (головы, рук, плеч) сила тяжести увеличивается, т.к. масса тела, находящаяся в воде, уменьшается, а с ней уменьшается и сила давления воды. Незнание этого приводит к тому, что новичок вместо того, чтобы спокойно находиться в воде и поддерживать тело в горизонтальном положении, поднимает над водой голову, руки, плечи и, как следствие этих неправильных действий, погружается в воду.

Динамическое плавание происходит в результате активного воздействия пловца на воду, как на опорную массу, отталкиваясь от которой он продвигается вперед. При этом на пловца влияют различные силы, которые способствуют или затрудняют его продвижение вперед. Кроме силы тяжести и силы давления воды к ним относятся также сила сопротивления воды и сила тяги, которую пловец развивает мышечными усилиями.

В спортивной практике различают четыре способа плавания: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Техника плавания способом кроль. Кроль – самый быстрый способ плавания. При плавании кролем человек продвигается с помощью поочередных гребков руками и движений в воде ногами. Полный цикл движений в этом способе состоит из двух гребков руками (правой и левой) и двух, четырех или шести ударных движений ногами (по одному, двум или трем каждой ногой).

– Положение туловища и головы. Человек лежит в воде почти горизонтально, грудью вниз. Лицо опущено в воду до верхней части лба.

– Движения руками. В один цикл движений входят два поочередных гребка правой и левой руками.

Движение одной рукой можно условно разделить на три фазы: гребок, пронос и намыв.

Гребок выполняется в направлении вниз-назад-вверх. Заканчивается основная часть гребка, когда рука приблизится к бедру. После этого расслабленное предплечье и кисть увлекаются за локтевым суставом, и рука вынимается из воды.

Пронос выполняется согнутой или прямой рукой быстро, но без напряжения. Рука опускается в воду мягко, пальцы соединены, но не напряжены.

Наплыв позволяет пловцу вытянуть руку как можно дальше вперед.

– Движения ногами. Ноги совершают поочередные движения сверху вниз и снизу-вверх. При движении ноги вниз происходит ее небольшое сгибание в коленном суставе, бедро несколько обгоняет голень. После энергичного нажима на воду «запоздавшей» голенью нога выпрямляется. Этот нажим на воду и движет человека вперед.

– Дыхание. Частота дыхания определяется частотой гребковых движений. Во время одного цикла движений руками пловец, как правило, делает один вдох и один выдох. Вдох выполняется под правую или левую руку. Заканчивается гребок, пловец поворачивает голову к одноименному

плечу так, чтобы рот оказался под водой, быстро и глубоко вдыхает через рот. С окончанием вдоха голова опускается лицом в воду, и пловец делает выдох. Выдох продолжается до тех пор, пока рука не выполнит следующий гребок.

Техника плавания способом брасс. Брасс – один из наиболее распространенных и старейших способов плавания.

Полный цикл движений в брассе состоит из симметричных одновременных гребков двумя руками, симметричных движений ногами и скольжения. Ноги начинают гребок тогда, когда заканчивается гребок руками. Брассом можно плыть и под водой.

– Положение туловища и головы. Туловище пловца расположено грудью вниз и почти горизонтально, лицо опущено в воду (при спортивном брассе) или поднято над водой. Плечи занимают симметричное положение.

– Движения ногами. Из исходного положения (ноги выпрямлены и соединены; носки оттянуты) ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и подтягиваются к туловищу. При этом колени слегка разведены в стороны, а пятки почти соприкасаются у поверхности воды. После этого пловец «берет носки на себя», а стопы и голени до предела разворачивает в стороны; с этого момента начинается гребок ногами. Энергично разгибая и соединяя ноги, пловец отталкивается от воды и скользит в положении вытянувшись. После этого весь цикл движений повторяется.

– Движения руками. Из исходного положения (руки вытянуты вперед, большие пальцы почти соприкасаются, ладони обращены вниз) пловец поворачивает кисти ладонями наружу, начинает гребок прямыми руками в стороны и немного вниз.

Скорость движения рук постоянно увеличивается. Угол разведения рук около 90 градусов. После этого гребок прекращается, руки сгибаются в локтевых суставах, кисти и предплечья по дуге перед подбородком, ладони поворачиваются вниз, руки вытягиваются вперед в исходное положение.

– Дыхание. Вдох выполняется с началом гребка руками. Для этого лицо слегка поднимается, рот показывается над водой. Короткий вдох заканчивается перед завершением гребка. Затем лицо опускается в воду и начинается выдох в воду через рот до следующего гребка.

Плавание способом кроль на спине. Пловец лежит у поверхности воды лицом вверх. Продвижение вперед осуществляется за счет поочередных гребковых движений руками и ногами. Цикл движений состоит из двух гребков руками и двух, четырех или шести ударных движений ногами. Лицо и рот пловца находятся над водой, что облегчает дыхание. В связи с этим многие обучающиеся легче осваивают плавание способом на спине, чем другие способы.

Дельфин (баттерфляй). Дельфин характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног.

Отдельные элементы техники дельфина (движения руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди.

Облегченные способы плавания. Облегченные способы плавания состоят из элементов движений народных способов плавания («по-собачьи», «по-лягушачьи», «на боку» и др.) и элементов техники современных спортивных способов. К ним можно отнести: кроль на груди без выноса рук и выдоха в воду, брасс с упорядоченными гребковыми движениями и др.

Предпосылки и необходимые условия для занятий плаванием

Здоровье. Обучаться плаванию могут только здоровые дети, у которых нет никаких органических изменений, кожных и инфекционных заболеваний, психических отклонений, заболеваний носоглотки и ушной полости. Слабовыраженные отклонения ортопедического характера (например, нарушение осанки, незначительное искривление позвоночника, плоскостопие и др.) не является помехой, а напротив, в этих случаях плавание является лучшим средством лечения.

Перед тем как начать заниматься плаванием каждый ребенок должен пройти осмотр детского врача и получать разрешение.

Место занятий. В практике обучения дошкольников плаванию используются следующие типы бассейнов:

Крытые малоразмерные бассейны (лягушатники)

Открытые малоразмерные бассейны

Крытые и открытые бассейны спортивного типа

Сборно-разборные бассейны

Естественные водоемы

Для начального обучения плаванию младших дошкольников удобны бассейны 7х3 м, глубиной до 0,8 м. Для организации занятий с группой детей среднего и старшего дошкольного возраста целесообразно использовать бассейны с ваннами больших размеров – 10х6 м, 12,5х6 м, с глубиной до 1,2–1,6 м.

Ванны бассейнов должны быть оснащены удобными лестницами с поручнями для спуска в воду. Ступени лестницы покрывают ребристой резиной для обеспечения безопасности.

При бассейне должно быть не менее двух раздевальных, оборудованных вешалками для одежды и полотенец, диванчиками. Пол в раздевальных застилается резиновыми коврами или покрывается деревянными решетками.

При бассейне обязательно душевые, имеющие не менее 3–4 души для мытья детей, а также туалеты.

Температура воды поддерживается в среднем в пределах +26 – +29 градусов, воздуха – в пределах +24... +28 градусов.

В практике работы дошкольных учреждений, в которых организовано обучение плаванию, температура воды в бассейнах, как правило, устанавливается в зависимости от длительности занятий, возраста детей, состояния

здоровья. В начальный период обучения температура воды в бассейне может быть несколько выше указанной – от +30 до +32 градусов. По мере привыкания температура воды снижается и доводится до рекомендуемого уровня. Для старших дошкольников температура воды в бассейне поддерживается чаще всего в пределах +27... +28 градусов, для малышей +30... +32 градуса.

В открытых водоемах участок для купания детей должен иметь ровное песчаное дно, плотное, не илистое, без выхода в холодные ключи. Дно водоема следует заранее обследовать и очистить от посторонних предметов. Переход от меньшей глубины к большей должен быть равномерным, положим, с постепенно понижающимся уровнем.

Глубину водоема нужно тщательно измерить на всем участке, где будут проходить занятия; обязательно нужно проверить, нет ли на дне водоема ям.

Для детей младшего дошкольного возраста глубина водоема не должна превышать 0,6–0,7 м, старшего – 0,8–1 м; скорость течения – не более 0,5 м/с.

Участок водоема необходимо оградить, его границы обозначаются либо веревкой, прикрепленной к ярко окрашенным поплавкам, либо шестами, с укрепленными на них яркими флажками, еще лучше оградить место купания легким деревянным заборчиком. Примерная площадь огражденного участка 8х16 м.

Костюм и купальные принадлежности. Учебный инвентарь. Для занятий в бассейне каждый ребенок должен иметь: плавки, резиновую шапочку (она должна плотно облегать голову), мыло, мочалку, полотенце.

Для обучения плаванию в детском саду необходим следующий инвентарь:

1. Надувные круги и плавательные доски из пенопласта или дерева размером 24х25 см.

2. Резиновые или надувные мячи малых, средних и больших размеров; речные или морские камушки; плавающие резиновые или пластмассовые игрушки; потопляемые игрушки небольших размеров.

3. «Алфавит» и «счет» – плавающий и потопляемый.

4. Деревянный шест длиной 2,5–3 м и свисток.

Игрушки предпочтительнее яркие, привлекающие внимание детей. Их количество должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

Проводить занятия в местах, полностью отвечающим всем требованиям безопасности.

Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.

До начала занятий необходимо обучить всех воспитателей навыкам оказания первой помощи.

Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

Проводить групповые занятия на мелком месте.

Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой t воды – ниже 18 С.

В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих.

Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.

Проводить занятия с группами, не превышающими 12–15 человек на одного воспитателя.

Соблюдать методически правильную последовательность обучения.

Для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.

Первые попытки плавания на глубине проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением воспитателя, ведущего занятия.

Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.

Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать.

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгоряченными.

Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде (во избежание травм).

Нельзя принимать пищу позднее чем за 2–3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.

При появлении признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенка следует тотчас удалить из воды. Теплый душ, одежда, энергичные движения, особенно в форме игры, быстро его согреют.

Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду или нырять под своих товарищей.

Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий. Если это необходимо, он должен попросить разрешения у воспитателя.

Методика обучения плаванию

Т.И. Осокина выделяет четыре этапа обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап. Связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить)

хотя бы короткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют выдох в воду с последующим вдохом (не менее 10 раз подряд).

После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом.

На третьем этапе дети должны уметь проплыть 10–15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа движения.

На четвертом этапе начального обучения продолжается освоение и совершенствование техники отдельного способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Первый этап обучения. Осваивание ребенка в воде является необходимой посылкой для обучения плаванию. Прежде всего ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица, всего тела. В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные целенаправленные движения.

Перед началом первого занятия в воде проводится беседа на тему «все о воде» (название условное). Беседа строится таким образом, чтобы дети активно участвовали в ней: задавать вопросы, выслушивать ответы, объяснять неправильно понятое.

Дети должны усвоить из беседы, что вода прозрачная, не имеет цвета, является важнейшим гигиеническим средством (умывание, стирка белья, уборка помещений), применяется для приготовления пищи, охлаждает в жару и согревает в холод. По воде можно ходить, но не так как по земле. Ходьба по воде называется плаванием. Продвигаться вперед по воде можно только в том случае, если научиться на ней лежать и отталкиваться от нее руками и ногами (И.М. Булах, 1991).

Осваивание в воде основано на разнообразных подготовительных к плаванию движениях в воде.

– Вхождение в воду. Ознакомление с сопротивлением воды.

Прежде всего детей надо научить без колебаний входить в воду и окунаться. Многие дети 3–6 лет сначала очень нерешительно, нехотя входят в воду. В подобных случаях, взяв ребенка за обе руки лицом к себе, надо войти в воду, стоя лицом к берегу, побуждать ребенка также войти в воду, подбадривая его. Когда он приближается к воспитателю, тот незаметно отходит от него, продолжая манить ребенка к себе. Ребенок в таких случаях будет тянуться и идти к воспитателю.

Дети быстро привыкают входить в воду и проделывают это уже самостоятельно через несколько занятий.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к погружению и простейшим передвижениям в воде.

Ходьба, бег в воде, различные движения рук применяются для ознакомления с сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений не вызывает трудностей у детей.

Упражнения в ходьбе группой и в одиночку:

«Невод» – группа детей идет по дну, держась за руки.

«Лодочка на волнах» – дети ходят по дну в разные направления и помогают себе гребковыми движениями рук.

«Ледокол» – ходят по дну, спрятав руки за спину.

«Задний ход!» – идут спиной вперед, гребут руками.

Передвижения по дну на руках (глубина воды по колену). Примерные упражнения: «Крокодил», «Краб», «Раки» (по аналогии с передвижением в воде этих животных).

Упражнения с бегом (глубина воды до бедер):

«Смельчаки» – бежать в воду с берега и, падая с разбега в воду, окунаются.

«Вода догонит» – выбегают из воды на берег.

«Лошадки» – бегать по дну, высоко поднимая бедро.

«Моторная лодка» – бегают в произвольном направлении по дну, помогая себе гребками рук (вперед, назад).

Движения рук (глубина воды по пояс):

«Стираем белье» – подражательные движения руками, как при полоскании белья.

«Волны на море» – обе руки отводят влево (вправо), переносят их под самой поверхностью воды в другую сторону, так, чтобы на воде появились волны.

После освоения приведенных выше упражнений, они закрепляются в играх, проводимых в воде. На этом этапе используются следующие игры, описание которых легко можно найти в методических пособиях: «Море волнуется», «Волны на море», «Невод», «Карусели», «Караси и карпы», «Поймай воду», «Переправа», «Бегом за мячом».

Второй этап обучения. Этот этап является основным при обучении детей плаванию.

Методика обучения построена на освоении в определенной последовательности подводных упражнений: погружений, упражнений для дыхания, всплываний, лежаний, упражнений в скольжении и др.

– Погружения. Упражнения этой группы позволяют приобрести навык полного погружения в воду и почувствовать выталкивающую (подъемную) силу.

В обучении погружению в воду соблюдают следующую последовательность: предложить сначала детям помыть руки, плечи, полоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, медленно присесть, погрузившись в воду по шею.

Затем начинают осваивать погружение с головой в воду с задержкой дыхания на вдохе. Однако, перед обучением погружению с головой в воду, необходимо на берегу научить детей плотно закрывать рот и задерживать на вдохе дыхание.

Для погружения головы в воду используют следующие упражнения: ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаза, наконец погружают все лицо (лучше держась за бортик).

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости.

Чтобы помочь детям обрести уверенность в выполнении перечисленных упражнений, воспитатель должен выполнять их совместно с детьми.

– Упражнения для дыхания. Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоха в воду.

Детям 4–6 лет освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом. Поэтому прежде всего надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. Для этого используют следующее упражнение, выполняемое на суше: сдвигать с ладони, находящейся на уровне рта (при различных расстояниях от него) легких предметов (листок, травинка, перышко и др.). Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его интенсивность.

В дальнейшем выполняются следующие упражнения в воде: наклониться и дуть в воду (как на горячий чай), стараясь образовать маленькие волны: опустить рот в воду, сделать активный выдох; опустив лицо в воду, сделать выдох через рот, через нос; многократные выдохи в воду через рот и через нос.

– Открывание глаз в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскания каких-либо предметов на дне.

Сначала надо убедить детей в том, что в воду можно смотреть как через стеклышко (для этого предлагают с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне водоема).

Затем показывают детям, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Пример воспитателя оказывает хорошее действие: дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза.

Существуют приемы для проверки выполнения упражнения в открывании глаз в воде: рассмотреть под водой положение пальцев руки воспитателя; присесть в паре и посмотреть друг другу в глаза, сосчитать пальцы на

ноге у товарища; доставать предметы со дна, задание по цвету и форме воспитателем.

– Всплывание. С помощью этой группы упражнений детей убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их ото дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание – умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

Для обучения всплыванию применяют следующие упражнения: «Звездочка», «Поплавок», «Медуза».

– Лежание. Основная задача, которую решают упражнения этой группы – формирование навыка горизонтального положения тела в воде. Для того, чтобы подготовить детей к освоению способов плавания, необходимо научить их свободно лежать на поверхности воды на груди и на спине с различными положениями рук и ног.

Выполняются упражнения в лежании из положений «Поплавок» или «Медуза». После всплывания к поверхности воды, широко развести руки и ноги; затем последовательно или одновременно сводить и разводить руки и ноги. То же выполняют и в положении лежа на спине.

– Скольжение. Упражнения этой группы направлены на приобретение прочного навыка поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Кроме того, с помощью этих упражнений вырабатывается умение правильно принимать исходное положение для последующего выполнения движений в определенном способе плавания.

Скольжения выполняются на груди, на спине и на боку с различными положениями рук, толчком ото дна или стенки бассейна. Скользить нужно у поверхности воды, предварительно задержав дыхание, до полной остановки.

Правильность выполнения упражнения определяется положением головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также силой толчка ногами и его направлением (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

Толчок ногами – существенный элемент при выполнении скольжения. Дошкольники совершенно не умеют отталкиваться ногами ото дна так, как это требуется при выполнении скольжения.

Полезным для освоения выпрямления ног является упражнение «Покажи пятки» или «Ножки плавают» (ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньках и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды). Упражнения в скольжении рекомендуется проводить из положения присев, а отталкиваться от дна одновременно двумя ногами.

В дальнейшем осваиваются упражнения «на буксире», «торпеда». Лучше всего эти упражнения выполнять по направлению к берегу.

Все указанные выше упражнения довольно просты, доступны детям и могут проводиться воспитателем или любым из взрослых.

Дальнейшее обучение плаванию требует систематических тренировочных занятий под руководством специалиста-инструктора по плаванию, что обеспечивается в основном в садах, имеющих свой бассейн или расположенных рядом со спорткомплексами.

Поэтому, исходя из практического опыта работы считаем достаточным освоение в дошкольном возрасте подводящих упражнений, что в дальнейшем позволит быстро овладеть каким-либо спортивным способом плавания.

Особое внимание следует уделять всплыванию, лежанию и скольжению. Дети, особенно дошкольники, боятся «оторвать» ноги ото дна или лежат на воде только держась за стенку бассейна. Научив ребенка свободно всплывать, лежать, а затем и скользить можно, при наличии условий, обучать конкретным способам плавания.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать в следующей последовательности:

1. При помощи показа и пояснений у детей формируется представление о конкретном спортивном способе плавания в целом;
2. Разучивание движений ног;
3. Разучивание техники дыхания;
4. Разучивание движений рук;
5. Изучение согласования движения рук с дыханием;
6. Изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании;
7. Изучение способа в полной координации.

Техника движения рук, ног, дыхания, а также согласование этих движений осваивается вначале на суше, а затем в воде.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Третий этап обучения. В основу методики на этом этапе положена целенаправленная работа по совершенствованию в тех способах плавания, которыми дети овладели достаточно прочно, развивая при этом физические качества (особенно выносливость). Необходимо постепенно увеличивать длину проплываемой дистанции (до 15–25 м), а также частоту повторных проплываний этой дистанции.

На занятиях целесообразно не только совершенствовать плавание в полной координации, но и сочетать его с совершенствованием отдельных упражнений для освоения техники плавания.

Помимо совершенствования в технике плавания важно поддерживать положительное эмоциональное отношение к занятиям за счет введения различной сложности игр на воде.

Четвертый этап обучения. Осваиваются прыжки в воду и простейшие повороты.

Прыжки делают занятия более эмоциональными, развивают смелость, ловкость. Вначале выполняют приседание и подпрыгивание в воде глубиной до бедер. Затем выполняют подпрыгивания держась за руки.

В дальнейшем увеличивают глубину воды по грудь и выполняют эти же упражнения.

Следующей ступенью освоения прыжка в воду является спрыгивание с бортика бассейна.

Дети чувствуют себя увереннее, когда в воде находится воспитатель (он стоит перед прыгающим ребенком, а нерешительному, боязливому подает руку). Можно использовать вспомогательные снаряды. Очень хороши для этого обручи. Сначала обруч держат несколько наклонно, так чтобы над водой выступала часть его, более удаленная от места прыжка. Прыгая в обруч, ребенок может схватиться за выступающую часть – это придает ему уверенность.

Для выполнения следующих упражнений обруч кладут на воду. Ребенок прыгает в центр обруча, не касаясь его. Постепенно глубина воды увеличивается (до груди). Прыгая, дети погружаются в воду с головой, что способствует отработке навыка ныряния.

Освоив навык прыжка в воду ногами вперед, обучают прыжку с бортика вниз головой.

Для этого следует использовать следующие упражнения: сидя на бортике, поднимают руки вверх, голову зажимают между руками, наклоняются вперед, медленно теряя равновесие, входят в воду руками вперед. Выпрямляются и скользят, всплывая на поверхность; то же, но теряя равновесия легонько отталкиваются от опоры ногами.

Поскольку бассейны детского сада невелики, надо учить ребенка выполнять поворот. Наиболее приемлем открытый поворот «маятником», при котором голова остается над водой и можно сделать вдох.

Техника поворота состоит из подплывания и касания поворотного щита, группировки и вращения, толчка и скольжения.

Организация занятий плаванием

В группе обучающихся плаванию должно быть не более 12 детей. Количество одновременно занимающихся в бассейне определяется из расчета 5м² водного зеркала на одного ребенка. В группу надо подбирать ребят од-

ного возраста или смежного, близкого. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе.

В детском саду для каждой группы, посещающих бассейн, составляется особый режим с учетом времени занятий в бассейне.

При составлении режима необходимо придерживаться следующих правил: прием пищи должен проводиться не позднее чем за 30–40 минут до занятий в воде; физкультурные занятия планируются в те дни, когда дети не посещают занятия в бассейне; стараться по возможности не лишать детей прогулки чаще одного раза в неделю.

Как показала практика, наиболее удобное время проведения занятий в бассейне с 9.30 до 12.30, а также с 15.30 до 18.00. каждой группе в бассейне, с учетом времени на переодевание и подготовку к занятиям, отводится один час.

Основной формой организации учебной работы по плаванию является физкультурное занятия, урок. Он имеет трехчастную структуру и состоит из подготовительной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает переключку, объяснение задачи урока, разминку и имитационные упражнения, направленные на решение задачи основной части урока.

В основной части изучаются новый материал и совершенствуют приобретенные навыки. В конце этой части можно проводить игры и эстафеты.

Заключительная часть направлена на снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проводится организованный вывод из воды, проверка наличия детей, подведение итогов.

Не у всех детей одинаковые способности к плаванию. Уже в первые дни обучения становится ясно, что в зависимости от индивидуальных особенностей дети по-разному реагируют на купание: одни чувствуют себя уверенно свободно, другие боятся воды, хотя до начала занятий могут испытывать сильное желание купаться.

Поэтому, чтобы не снижать интереса к занятиям, необходимо отделять слабых от успевающих детей через 2–3 месяца занятий по степени овладения навыками. Деление это часто условное, т.к. в дальнейшем дети могут переходить в другие группы, в зависимости от усвоения программы.

Таким образом, методика работы по плаванию с детьми основана на сочетании словесных, наглядных и практических методов обучения, при использовании которых необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности детского организма.

Словесные методы должны быть доступны пониманию их детьми (особенно младшими). Объяснения носят конкретный характер, используются выразительные тексты, популярные образные сравнения из жизни животных и птиц, сказочных персонажей, знакомых детям образов и понятий.

Применение наглядных методов также соотносится с возрастом занимающихся. Дети быстрее поймут упражнение, если его демонстрирует их

товарищ. Для преодоления у дошкольников боязни воды, лучше будет, если воспитатель сам находится в воде, побуждая детей своим присутствием к активным действиям.

Старшим дошкольникам можно демонстрировать фотографии, иллюстрации из книг и журналов и другой материал.

Практическое изучение плавательных упражнений должно сопровождаться их строгим дозированием. Чем младше дети, тем продолжительнее отдых между отдельными упражнениями. Следует избегать однообразных упражнений не только в одном, но и в последующих занятиях. Упражнения желательно проводить (по мере возможности) в игровой форме. Любое упражнение будет интересно детям, если оно поддается освоению. Именно поэтому строгое соблюдение педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному является также надежным регулятором функциональной и эмоциональной нагрузок.

Лекция 11 **ЛЫЖИ**

Основы техники передвижения на лыжах.

Методика обучения передвижению на лыжах:

- методы обучения;
- обучение отдельным способам передвижения на лыжах;
- методика проведения занятий.

Необходимые условия для занятий лыжами:

- правила отбора инвентаря и одежды для занятий лыжами;
- учет метеорологических условий при проведении занятий на лыжах;
- выбор и подготовка места занятий.

Литература

Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада / М.П. Голощекина. – М.: Просвещение, 1977.

Преображенский, В.С. Учись ходить на лыжах / В.С. Преображенский. – М.: Советский спорт, 1989.

Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду/ В.Г. Шпак. – Мн.: Полымя, 2000.

Основы техники передвижения на лыжах

Техника передвижения на лыжах состоит из разнообразных способов: лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Каждый из этих способов подразделяется на разновидности (табл. 2). Лыжные ходы по способу отталкивания палками разделяются на попеременные и одновременные. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и четырехшажный, одновременный - бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.

Несмотря на многообразие, все способы передвижения на лыжах имеют общие основные элементы: стойка лыжника, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение.

Стойка или поза лыжника – это такое положение его тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения на лыжах в различных условиях местности. Она должна быть естественной и целесообразной.

Лыжный шаг является основным элементом в технике лыжных ходов. Он включает в себя отталкивание ногой, скольжение и выпад.

Таблица 3 Способы передвижения на лыжах

<i>Ходы</i>	<i>Подъемы</i>	<i>Спуски</i>	<i>Торможения</i>	<i>Повороты</i>
Переменные: двухшажные и четырехшажные	Попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом	В основной стойке	«Плугом»	Переступанием
Коньковый ход	«Елочкой»	В низкой стойке	Упором	Упором
Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, полуконьковый, двухшажный коньковый ход, одношажный коньковый ход	«Полуелочкой»	В высокой стойке	Соскальзыванием	На параллельных лыжах

Переход с одно- временных ходов на попеременные и обратно	«Лесенкой»	В стойке отдыха	Падением	
--	------------	--------------------	----------	--

Отталкивание ногой выполняется движениями в суставах опорной ногой. Оно начинается с разгибания ноги в коленном суставе и заканчивается стремительным выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Отталкивание производится усиливающимся давлением носка стопы на лыжу вниз-назад в пределах сцепления ее со снегом. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх. Затем лыжник махом выносит ее вперед, постепенно переносит на нее тяжесть тела, начинается скольжение.

Скольжение имеет три разновидности? Скользящий шаг, когда лыжник передвигается главным образом на скользящей лыже; беговой шаг, когда лыжник очень недолго скользит на лыжне, почти переходя на бег; ступающий шаг, при котором скольжения нет. В основе почти всех лыжных ходов лежит скользящий шаг, включающий скольжение и выпад.

Скольжение осуществляется на двух или попеременно на одной лыже за счет ранее приобретенной скорости. В период скольжения снижается скорость, особенно при большом трении лыжи о снег и при встречном ветре. Сохранение или увеличение скорости передвижения лыжника обеспечивается активной работой рук – отталкиванием.

Программой для детского сада предусмотрены следующие способы передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; поворот на месте переступанием; подъем ступающим шагом прямо и наискосок, полулочкой, лесенкой; спуски с невысоких гор.

Поэтому, более подробно мы остановимся на технике именно этих способов передвижения.

Передвижение ступающим шагом. Ребенок, впервые ставший на лыжи, вначале испытывает некоторые затруднения при ходьбе, он должен привыкнуть к лыжам. Этому способствует передвижение ступающим шагом, который выполняется с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Техника скользящего шага. Скользящий шаг является основой всех лыжных ходов, кроме бесшажного. Каждый одиночный скользящий шаг принято делить на 2 периода: в) скольжение лыжи; б) стояние лыжи.

Первый период характеризуется непрерывным продвижением лыжи вперед (скольжением), с его окончанием лыжа останавливается и начинается период стояния лыжи.

Периоды скольжения и стояния делятся на пять фаз.

I фаза – свободное скольжение. Окончив толчок ногой, лыжник, скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находится

в воздухе, не касаясь опоры. В этой фазе лыжник не может еще увеличить скорость, он скользит за счет предварительных усилий, используя силы инерции. В течение фазы скорость движения несколько уменьшается, т.к. лыжник не отталкивается от опоры, движущих сил нет, а сила трения и в какой-то мере сила сопротивления воздуха оказывает тормозящее воздействие.

II фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги. Выпрямление опорной ноги в этой фазе создает благоприятные условия для выполнения маха, который производится более выпрямленной ногой. Благодаря этому повышается линейная скорость при выносе стопы с лыжей, а подсед в следующих фазах выполняется быстрее и глубже.

III фаза – скольжение с подседанием. Начало этой фазы характеризуется следующей позой: опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем ранее.

За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах.

IV фаза – выпад с подседанием. В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе – голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается. Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги – это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

V фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. В начале этой фазы сгибание толчковой в коленном суставе наибольшее, бедро практически вертикально; маховая нога выдвинута вперед и опережает толчковую.

В этой фазе происходит отталкивание за счет выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро-таз-туловище.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую систему движения.

Повороты на месте переступанием. Поворот переступанием вокруг пяток лыж: для выполнения поворота налево (направо) лыжник переносит вес тела на правую (левую) лыжу, после чего поднимает носок левой (правой) лыжи и отводит его налево (направо) в сторону, пятка остается на месте, затем переносит вес тела на левую (правую) лыжу, и правую (левую) приставляет к левой (правой). Одновременно с переносом лыжи переставляется и одноименная лыжная палка. Поворот переступанием можно производить на любой угол.

Поворот переступанием вокруг носков лыж по технике выполнения схож с предыдущим поворотом, но здесь носки остаются на месте, а пятки лыж отводятся поочередно в направлении, противоположном стороне поворота. При повороте вокруг носков лыж, носки находятся на снегу, а отрываются пятки.

Подъем ступающим шагом. Для этого способа характерно передвижение быстрыми шагами с отсутствием скольжения. Отталкивание одной лыжной палкой заканчивается после постановки другой на снег, т.е. возникает двойная опора на палки. Отталкивание ногами осуществляется за счет стоп. Отталкивание палкой заканчивается сразу же после выпрямления руки в локтевом суставе, практически без отрыва палки от снега. Отрывается палка от снега в момент сгибания руки в локтевом суставе при выносе ее вперед.

Подъем полуелочкой. Применяется при преодолении склонов наискось. При этом отводится в сторону носок одной, нижней, лыжи и она ставится на внутреннее ребро. Другая лыжа продолжает скользить прямо.

Методика обучения передвижению на лыжах

Методы обучения

При начальном обучении детей ходьбе на лыжах, в первую очередь, обращают внимание на формирование умения управлять лыжами, отталкиваться лыже от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую, уверенно скользить на двух лыжах.

Для решения этих задач необходимо комплексное использование словесных, наглядных и практических методов обучения.

При объяснении упражнений воспитателю нужно выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность - основные требования, предъявляемые к объяснению.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ, имеющий определенную сюжетную линию (например, звери, убегающие от охотника в свой домик).

Широко используются в работе с дошкольниками и такие словесные методы, как указания, пояснения, команды.

К средствам достижения наглядности относится, прежде всего, показ упражнения воспитателем или хорошо подготовленным ребенком. Показ действен если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение, т.к. дети больше склонны к подражанию, чем к теоретическому анализу.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его. Показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, т.к. ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Метод упражнения (практического выполнения упражнений) позволяет полученное представление о технике перенести на практическое освоение движений. Есть две основные разновидности этого метода: целостного упражнения и расчлененного упражнения. Оба вида тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Метод целостного упражнения наиболее распространен при занятиях лыжами. Он с успехом может быть использован для изучения довольно сложных способов передвижения на лыжах. С этой целью можно использовать выполнение способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, изучение скользящего шага под уклон).

Затем условия постепенно усложняются. Целесообразно использовать медленное выполнение движений с последующим постепенным убыстрением.

Большое значение для овладения техникой имеют имитационные упражнения, которые используются для овладения элементами способов передвижения на лыжах. При целостном методе возможно использование разнообразных ориентиров (флажки, стойки, и др.), указывающих на начало и конец движения или длину цикла, момент выполнения того или иного элемента (отталкивания лыжей и т.п.).

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, и с детьми, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, закрепление и совершенствование отдельных частей и элементов целых способов, и исправление в этих отдельных элементах ошибок.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество обучения способам передвижения на лыжах.

Методы слова и наглядности взаимно дополняют и уточняют друг друга. За показом и рассказом следует метод практического упражнения - дети по полученным представлениям начинают выполнять определенный способ передвижения на лыжах самостоятельно.

Обучение отдельным способам передвижения на лыжах

Ступающий шаг является подводящим упражнением к последующему обучению скользящему шагу и преодолению подъемов. Обычно после показа воспитателем дети сразу же могут его выполнить.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы движения руками были естественными, как при обычной ходьбе.

При изучении ступающему шагу нужно решить следующие задачи: закрепить перекрестную координацию в работе рук и ног, обучить переносу тяжести тела с одной ноги на другую, освоить правильное положение туловища при передвижении на лыжах.

Обучение передвижению ступающим шагом не требует длительного времени. При изучении этого движения можно использовать следующие упражнения: передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу, то же по глубокому снегу, по склону прямо и наискось, между деревьями и кустами.

Скользкий шаг составляет основу техники передвижения на лыжах. Изучение основных элементов скользящего шага, как правило, начинают с имитации отдельных его фаз и положений. Такие упражнения целесообразно включать в физкультурные занятия, которые проводят в зале еще до начала занятий лыжами. Из всего многообразия специальных и имитационных упражнений для занятия в зале следует выбрать те, которые способствуют освоению именно основных, ключевых элементов скользящего шага. Вначале необходимо ознакомить детей с «посадкой» лыжника стоя на месте: ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено, голова прямо, руки опущены.

Для закрепления навыка «посадки» лыжника рекомендуется воспроизводить позу во время ходьбы по залу, для чего подается команда «Позу лыжника - принять!». Находясь в этой позе, дети продолжают движение, сопровождая его широкими махами руками.

В качестве подготовительных упражнений в зале применяются: ходьба широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча); ходьба полувыпадами; имитация фазы одноопорного скольжения (тяжесть тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад); махи ногами в одноопорном положении; невысокие подскоки в положении одноопорного скольжения; прыжки вперед с одной ноги на другую; имитация движения рук в скользящем шаге.

Обучение скользящему шагу на учебной площадке следует начинать на укатанной лыжне и при хорошем скольжении. Первые попытки в передвижении скользящим шагом можно выполнить из двух исходных положений: из положения «посадки», когда занимающиеся сразу начинают шаг вперед и передвигаются дальше по лыжне скользящим шагом (лучше это сделать под уклон), или передвижение скользящим шагом начинается после короткого разбега ступающим шагом. Во время обучения эти два варианта исходных положений целесообразно чередовать.

Добиваясь правильного скольжения, воспитатель должен предварительно сформировать у занимающихся возможно более полные представления о технике передвижения, выделяя в ней следующие элементы: полное выпрямление на опорной ноге; вынос толчковой ноги вперед с одновременным подседанием перед отталкиванием другой ногой.

На этапе углубленного освоения техники передвижения скользящим шагом используют многообразные подводящие упражнения, в том числе:

длительное скольжение на одной ноге (до остановки) с небольшого разбега ступающим шагом;

длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокат»);

то же, но отталкивание производится лыжей, развернутой носком в сторону (опора на внутреннее ребро усиливает и облегчает отталкивание);

передвижение скользящим шагом под пологий уклон;

передвижение скользящим шагом на лыжне, размеченной ориентирами (например, флажками, лыжными палками, окраской снега гуашью и т.д.).

Необходимо следить, чтобы дети скользили на полусогнутых ногах, дольше сохраняли равновесие при скольжении на одной лыже. Широкие скользящие и не очень частые шаги экономят силы и позволяют удерживать скорость передвижения по лыжне в течение длительного времени.

Осваивается скользящий шаг вначале без палок, с различными положениями рук (руки за спину; свободное размахивание руками, как при ходьбе). В дальнейшем упражнение выполняется с палками, держа их за середину (без размахивания, а затем с постепенным увеличением амплитуды движений руками).

Поворот переступанием вокруг пяток лыж осваивается детьми достаточно быстро. Для наилучшего освоения хорошо показать детям, как можно «нарисовать» лыжами веер. При выполнении поворота возможны ошибки: отрывают каблук ботинка от лыжи, полностью отрывают лыжи от снега, выполняют движения на прямых ногах.

Чтобы устранить эти ошибки, необходимо проделать следующие упражнения: стоя на ровном месте, приподнять поочередно носок правой и левой лыжи немного вверх; приставные шаги в стороны; стоя на месте, переносить тяжесть тела поочередно на левую и правую ноги; пытаться «нарисовать» на снегу веер.

Подъем «полувелочкой» изучается на пологих склонах. Для этого воспитатель прокладывает и укатывает лыжню наискось склона. Основное внимание уделяется активному отталкиванию ребром отведенной в сторону лыжи. Движение «полувелочкой» полезно осваивать сначала на ровной площадке, а затем перейти на склон.

Методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются физкультурные занятия под руководством воспитателя с группой детей, а также индивидуальные занятия во время утренней и вечерней прогулки.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3–5 человек.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10–15 человек, постепенно вовлекаются все дети.

С пятилетними детьми занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю (по рекомендации М.П. Голощекиной, 1977).

Физкультурные занятия имеют трехчастную структуру.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание» организма), что способствует быстрейшему овладению «чувством лыж» и «чувством снега». Кроме того, во вводной части осуществляется психологическая подготовка к выполнению последующих заданий.

Достижению поставленной цели способствует использование во вводной части пробежек по снегу длительностью от 8–10 с в младших группах, до 20–22 с – в старшей; подвижные игры без лыж; общеразвивающие упражнения; строевые приемы с лыжами и без них.

В основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию техники передвижения на лыжах, развитию физических качеств.

Упражнения проводятся на учебной лыжне. Это может быть ходьба по кругу, обходя различные предметы (песочницы, грибки, флажки и др.); ходьба за самым быстрым ребенком или воспитателем; ходьба в различных направлениях; ходьба на дистанцию 100 м.

В конце основной части необходимо проводить подвижные игры на лыжах, соответствующие возрастным особенностям детей, их физической подготовленности.

В заключительной части занятий постепенно снижается нагрузка, подводятся итоги, производится организованный переход к новым видам деятельности. Для этого проводятся различные упражнения, выполняемые без лыж (ходьба в медленном темпе, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление мышц и др.).

Необходимые условия для занятий лыжами

Правильно организованные занятия по лыжной подготовке эффективно влияют на развитие физических способностей детей, укрепления их здоровья и повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Подготовка к занятиям проводится заблаговременно как с детьми, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

Правила отбора инвентаря и одежды для занятий лыжами

Качество и тщательная подготовка лыж имеют немаловажное значение в приобщении дошкольников к занятиям, быстрому овладению лыжной техникой, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают работоспособность.

Выбирая спортивный инвентарь для занятий на лыжах необходимо руководствоваться следующим:

длина лыж должна соответствовать расстоянию от пола до середины ладони руки ребенка, вытянутой вверх;

скользящая поверхность лыж должна быть ровной и неперекошенной (для проверки лыжу кладут на пол и если при легком касании краев лыж у начала носкового изгиба и пятки не ощущается постукивание ими о поверхность, то значит, лыжи не перекошены);

лыжные палки должны быть легкими и соответствовать росту ребенка, для чего нужно вытянуть руку в сторону: расстояние от пола до плеча будет соответствовать длине палки, которая необходима ребенку;

при выборе обуви необходимо проверить эластичность подошвы: она должна легко сгибаться вверх; размер обуви должен быть немного больше обычного, из расчета на два шерстяных носка;

лыжные крепления подбирают в соответствии с размером обуви.

При выборе одежды для занятий на лыжах необходимо соблюдать следующие требования:

одежда должна быть легкой, плотной, не мешающей движениям и красивой;

лучший головной убор - шерстяная шапочка (шапка-ушанка или меховая шапка не рекомендуется: в ней ребенок быстро вспотеет и может простудиться);

на тело надевают трикотажное или шерстяное белье (можно использовать хлопчатобумажный тренировочный костюм); поверх белья надевают теплые шерстяные брюки, свитер или шерстяной тренировочный костюм, а при сильном ветре или в мороз дополнительно надевают куртку;

на руках должны быть кожаные или шерстяные варежки - желательно без грубых заплаток и штопки, чтобы избежать потертостей на руках.

Учет метеорологических условий при проведении занятий на лыжах

Наиболее оптимальными условиями при проведении занятий на лыжах являются: температура воздуха – 8–12, полное безветрие и сухой, рассыпчатый снег. Иногда при температуре воздуха - 3-5 и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, т.к. сильный ветер способствует потере тепла организмом. Противостоять этому можно за счет непрерывной и напряженной физической деятельности, но дошкольникам нельзя предъявлять такие требования, т.к. они быстро устают, начинают капризничать (М.П. Голощекина, 1977).

Необходимо также учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, что отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка (учащается частота дыхания, частота сердечных сокращений; процессы восстановления протекают намного дольше обычного).

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойств снега и состояния лыжни.

Наиболее приемлем давно выпавший и несколько слежавшийся снег. Рыхлый, свежавыпавший, мокрый снег утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах, следствием чего является ухудшение координации движений, выражающаяся в частых падениях.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня, т.к. занятия в эти часы укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки желательно проводить в это же время.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей, степени овладения ими двигательными навыками передвижения на лыжах, метеорологических условий (табл. 3).

Таблица 4 Рекомендуемая продолжительность лыжных занятий с детьми дошкольного возраста (по М.П. Голощекиной)

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность занятий в мин.</i>	<i>Число занятий в неделю</i>	<i>Общее число занятий за зимний сезон</i>
Младшая	10-15	1-2	10-14
Средняя	15-20	1-2	12-16
Старшая	20-30	2	18-20

Выбор и подготовка места занятий

Для занятий лыжами лучше всего подходит парк, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада.

Учебная площадка – это место для проведения занятий по обучению технике передвижения на лыжах. Для этого выбирается участок из расчета 5–8 м лыжни на каждого занимающегося. Желательно, чтобы часть площадки была ровной, а другая имела уклон на 3–4. Лыжня прокладывается воспитателем в виде двух четырехугольников с закругленными углами, расположенными один внутри другого. Такая форма удобна при изучении техники способов передвижения для детей различной подготовленности (внутренняя лыжня – для слабо подготовленных, внешняя – для хорошо подготовленных). Через центр прокладывается две параллельные лыжни: одна для воспитателя, другая для уточнения техники у детей.

Учебный склон – это место для изучения спусков, подъемов, поворотов и торможений на лыжах. По возможности, учебных склонов должно быть несколько. Это позволяет проводить обучение, закрепление и совершенствование изучаемого движения. Крутизна и длина склона выбирается в зависимости от задач урока, учитывается состояние снежного покрова, наличие неровностей и растительности.

Учебная лыжня – прокладывается на слабопересеченной местности и служит для совершенствования навыков передвижения на лыжах тем или иным способом (в дошкольных учреждениях - скользящим шагом без палок

и с палками). Учебная лыжня представляет собой замкнутую кривую, протяженностью 250–500 м в виде сходящихся кругов, восьмерок, эллипсов и т.д.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т.п. К уходу за учебной лыжней можно привлечь родителей и старших дошкольников.

Лекция 12

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЕЗДЕ НА ДВУХКОЛЕСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ

Типы велосипедов и их устройство.

Правила пользования велосипедом и уход за ним.

Программное содержание занятий.

Этапы обучения езде на велосипеде.

Методы обучения.

Организация детей.

Литература

Листенева, А.В. Обучение детей езде на двухколесном велосипеде // Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980. – С.103–118.

Физическая культура для всей семьи / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Ф и С, 1990. – С.104–107.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебно-методический комплекс / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017.

Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду/ В.Г. Шпак. – Мн.: Полымя, 2000.

Типы велосипедов и их устройство

15 сентября 1801 года крепостной Артамонов продемонстрировал на Красной площади в Москве в момент торжеств по случаю коронации царя Александра I самодвижущуюся двухколесную тележку, явившуюся первым велосипедом.

Первые велосипеды имели большое (до 160 см. в диаметре) передние ведущие колеса, а заднее – в 3-4 раза меньше и считалось поддерживающим. Между собой колеса соединялись прообразом велосипедной рамы – стальной изогнутой трубой, называемой грифон.

Постепенно велосипеды совершенствовались, применялись новые изобретения (появление шариковых подшипников и пневматической шины в 1898 г.).

В настоящее время существуют следующие типы велосипедов:

Подростковые велосипеды для мальчиков и девочек до 15 лет. Для девочек выпускают велосипед типа «Ласточка» В-82 и -84М с полуоткрытой рамой. Для мальчиков - изготавливают велосипеды «Орленок» В-72 и -74М с закрытой рамой, усиленной сверху двумя трубами.

Дорожные велосипеды, типа «Минск», «Украина», отличаются большой прочностью рамы, колес, надежностью и долговечностью эксплуатации в различных дорожных условиях. В обиходе эти велосипеды еще называют «взрослыми».

Спортивно-туристские велосипеды, типа «Турист» и «Спорт», представляют собой как бы переходную конструкцию от дорожного велосипеда к спортивному. Такие велосипеды снабжены механизмом, позволяющим менять соотношение передач. Тормоза ручные, обода колес - облегченные.

Спортивные велосипеды, типа «Старт-шоссе», имеют большое количество передач, а также наименьший вес (до 10 кг).

Трековые велосипеды, типа В-66, В-67, используются только на треке. Тормоза не ставятся (спортсмен тормозит рукой в перчатке, нажимая на переднее колесо), отсутствует свободный ход. Вес до 9 кг.

Для детских садов целесообразно приобретать двухколесные велосипеды типа «Зайчик», «Космонавт» и др. По конструкции они аналогичны велосипедам для взрослых: имеют шариковые подшипники и надувные или цельные шины, заднюю втулку со свободным ходом и тормозом. Кроме того, они снабжены двумя поддерживающими колесами, используемыми при начальном обучении.

Другие велосипеды (комбинированный, «Ветерок», двухколесный велосипед – ДВФ-2 и др.) отличаются упрощенным механизмом: не имеют шариковых подшипников, втулки заднего колеса, надувных шин.

Устройство велосипеда. Велосипед состоит из рамы, руля, седла, колес, цепной передачи с педалями и ряда более мелких деталей.

Рама сваривается из восьми труб, в которую вставляется вилка.

Руль служит для управления велосипедом. Состоит он из стержня, входящего в вилку, и рулевой изогнутой трубы с резиновыми ручками на торцах.

Колесо состоит из обода, втулки и спиц. Шина состоит из покрышки и камеры. Покрышка, сделанная из особой резины, на своей внешней части имеет фигурный рисунок – протектор, увеличивающий сцепление с дорогой.

Цепь велосипеда соединяет две зубчатки: ведущую и ведомую. Цепь состоит из звеньев, одно из которых разборное со специальным замком, позволяющим ставить и снимать ее.

Правила пользования велосипедом и уход за ним

Перед тем как начинать обучение, необходимо ознакомить детей с правилами пользования велосипедом и ухода за ним (А.В. Листенева, 1980):

велосипед нужно беречь и после каждого катания протирать лакированные поверхности влажной и сухой тряпочкой, а хромированные – только сухой (показать несколько раз, какие именно);

ежедневно до занятий и после занятий осматривать велосипед, проверять наличие гаек, давления воздуха в шинах, правильность центровки колес, натяжение цепи, работу тормоза;

велосипедная цепь должна провисать на 10–15 мм, т.е. примерно на толщину большого пальца руки (при больших величинах провисания цепь может соскочить с шестерен, а при более сильном натяжении – снижается легкость хода);

давление воздуха в шинах проверяется путем надавливания большим пальцем на покрышку, обхватив обод остальными пальцами руки (если палец лишь немного продавливает резину, давление нормальное);

особое внимание обращается на тормоза, которые гарантируют безопасность при движении (для проверки их надежности сильно раскручивают колесо, затем нажимают тормоз – движение обратное педалированию – если оно моментально остановится, тормоз исправен.

Кроме того, детям необходимо объяснить основные правила езды на велосипеде:

Кататься только по указанной площадке или по определенному маршруту, не выезжая за их пределы.

Кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны.

Если что-то случилось с велосипедом, не задерживаться на дорожке, уйти в сторону.

Быть внимательным к слабо катающемуся, не ездить навстречу ему.

Выполнять правила дорожного движения для велосипедистов, сигнализируя о своих маневрах рукой.

Программное содержание занятий

Программное содержание занятий рассчитано на 2 года (средняя и старшая группа) и включает следующий комплекс двигательных умений, которыми должны овладеть дети: садиться на велосипед и сходиться с него, выполняя эти движения правильным способом все более четко и быстро; педалировать, сохраняя равновесие; тормозить и останавливаться, совершенствуя быстроту и точность реакции на различные сигналы; все более точно соблюдать при езде избранное направление – прямолинейное, с различными поворотами; произвольно регулировать темп педалирования, обуславливающий скорость передвижения (ездить быстро и медленно); ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой, одновременно выполняя другие различные движения, в частности связанные с сигнализацией; проезжать на велосипеде под низко свисающими ветками, по усложненному

пути: по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, неровностями: преодолевать на велосипеде значительные дистанции; ездить соблюдая определенное построение, т.е. сохранять заданную дистанцию в отношении едущего впереди, сбоку; необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила уличного движения (сигналы светофора и регулировщика, правила движения велосипедиста).

Этапы обучения езде на велосипеде

В процессе усвоения двигательных умений, необходимых для использования велосипеда как средства передвижения, можно условно выделить 2 этапа:

На *первом этапе* ребенок научается садиться на велосипед; сохраняя равновесие, педалировать, проезжать до 50м, выполнять несложные повороты, останавливаться и сходить с велосипеда.

На *втором этапе* ребенок совершенствуется в каждом из этих двигательных умений и учится сочетать езду на велосипеде с выполнением других двигательных действий.

В связи с тем, что езда на двухколесном велосипеде представляет целостный двигательный акт, в котором важнейшим элементом является педалирование при сохранении динамического равновесия, подготовительным к нему упражнением является езда на трехколесном велосипеде или двухколесном с поддерживающими роликами.

В начале обучения езде на двухколесном велосипеде прежде всего учат детей садиться на велосипед и сходить с него. Выполняется это следующим образом: встать с левой стороны, взяться обеими руками за руль, правую ногу, слегка согнутую в колене, перенести через седло и поставить на правую педаль, находящуюся в верхнем положении. Сидеть необходимо прямо, немного наклоняясь вперед, руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку. Для более быстрого овладения этим умением выполняется следующее упражнение - воспитатель (товарищ) держит велосипед за руль, а ребенок упражняется в переносе ноги.

В дальнейшем учат ребенка удерживать правильно руль при прямолинейном движении. При обучении этому умению можно использовать следующие подводящие упражнения:

а) держась за руль, поставить левую ногу на левую педаль, находящуюся в нижнем положении, и, отталкиваясь правой ногой проехать немного, сохраняя равновесие (как на самокате), обращать внимание детей на необходимость интенсивного толчка правой ногой;

б) седло устанавливают несколько ниже необходимого уровня (снимают седло, заменяя его, например, привязанной подушкой) и выполняют следующее: сидя на велосипеде поочередно отталкиваться от земли ногами,

стараясь по возможности дольше проехать после толчка (педали тоже желательно снять, чтобы они не мешали движению). Данное упражнение развивает чувство равновесия и является подводящим для освоения педалирования.

Научиться вращать педалями удастся ребенку не сразу: ноги соскальзывают с педалей, ребенок смотрит на ноги, руками сильно сжимает руль.

Воспитателю необходимо терпеливо ожидать результатов самостоятельных попыток детей, и только если у кого-либо никак не получается, оказывает ему помощь.

Помощь выражается в придерживании велосипеда сзади, чтобы ребенок, не боясь упасть, одновременно управлял рулем и нажимал на педали. Некоторые дети лучше осваивают педалирование, когда воспитатель поддерживает самого ребенка (за плечи или за повязанное вокруг груди полотенце), а не велосипед.

Однако злоупотреблять этой помощью нельзя. Необходимо стимулировать самостоятельную активность и настойчивость ребенка в достижении цели, поощрять и одобрять правильное действие.

После того как ребенок научится проезжать расстояние 10–20 м и уже не нуждается в зрительной регуляции движений ног, воспитатель приучает его сидеть прямо, смотреть вперед.

В последующем детей учат тормозить. Торможение может показать ребенок, который уже хорошо овладел торможением. А воспитатель должен объяснить, как это делать: придать педали горизонтальное положение, не крутить ее, а с силой нажать на нее назад.

Для совершенствования умения останавливаться и тормозить применяются специальные упражнения: останавливаться по сигналам – слуховому (команда, свисток), зрительному (поднятый флажок, палочка регулировщика, красный свет).

При обучении поворотам направо и налево детям предоставляется возможность самостоятельно выполнять это задание: нет необходимости поддерживать их за руль или за седло. Повороты большого радиуса не вызывают у детей большой трудности. Важно, чтобы закрепление навыка поворотов происходило одновременно как вправо, так и влево, не допуская односторонности.

В дальнейшем происходит совершенствование езды по прямой, умения пользоваться тормозом, делать повороты различного радиуса направо, налево, ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой; управлять велосипедом одной рукой, выполнять различного рода задания, управления в построениях; соблюдать установленные правила движения.

Усложнение езды по прямой происходит постепенно, в целях совершенствования прямолинейности и точности выбранного или заданного пути – на дорожках (шириной 2,5–3 м); затем в упражнениях «Проезд-поворот» шириной 60–75 см и, наконец, на узкой дорожке (нарисованной на асфальте) шириной 10–15 см и длиной до 15 м.

В целях совершенствования умения останавливаться и тормозить детям предлагается выполнение остановки на различные сигналы, которые вначале подаются заблаговременно, а затем – внезапно.

Детей надо учить ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой в обоих направлениях, как вправо, так и влево. Усложняются упражнения и за счет одновременного их выполнения не одним ребенком, а группой детей, что требует согласованности действий каждого ребенка с движениями других детей.

Для развития умения управлять велосипедом одной рукой, а другой выполнять различные движения, детям предлагаются следующие задания: в удобный для ребенка момент вначале немного приподнимать руку от руля, потом отводить ее в сторону: использовать эти движения для сигнализации («Поворот»).

Для усложнения умения управлять велосипедом одной рукой, другой выполнять различные задания используют упражнения «Достань предмет», «Метание в цель» (цель расположена на земле или вертикально на уровне глаз ребенка, ее диаметр 30 см).

В дальнейшем дети учатся ездить по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, по лесным тропинкам, между колеями дорог, под свисающими ветвями деревьев или кустов.

Методы обучения

При обучении детей езде на велосипеде применяются наглядные, словесные и практические методы. Но удельный вес и соотношение этих методов несколько различаются при постановке двигательной задачи и обучении ребенка способу ее решения.

При постановке всех двигательных задач в основном используются *словесные методы*, направленные на осознание ребенком конкретной задачи. Воспитатель подробно объясняет, в чем состоит предлагаемое задание, поясняет значение и важность двигательного умения для практического использования; задает детям вопросы для выяснения степени понимания двигательного задания, проверки имеющихся о нем представлений. Последующее приобщение ребенка к посильному анализу и оценке решения двигательной задачи как самим, так и его товарищами способствует ее уточнению, стимулирует ее решение, повышает сознательность и активность занимающихся.

Характер словесной инструкции, объяснение двигательной задачи меняется по мере освоения ребенком умения: вначале дается полное ее объяснение, затем короткие указания, напоминания.

Существенное место при постановке двигательной задачи, осознание ее ребенком должно быть отведено и *наглядным методам*, помогающим не только четко воспринять, но и правильно оценить ее решение.

Наглядность осуществляется преимущественно при показе двигательного действия другим ребенком; она включает и дополнительные зрительные ориентиры: воротца, через которые надо проехать, соблюдая прямолинейность движения; нарисованные на асфальте или земле маршруты движения и т.д. Эти ориентиры уточняют двигательное задание и позволяют ребенку оценить результаты его выполнения.

Практические методы используются воспитателем при непосредственном обучении детей.

Во всех случаях после использования словесного метода и показа ребенку предоставляется возможность упражняться самостоятельно в усвоении умений при различных формах руководства педагога.

На стадии закрепления и совершенствования езды на двухколесном велосипеде широко используется *игровой и соревновательные методы* (относятся к группе практических методов).

При включении элементов соревнования дети, как правило, в большей степени мобилизуют свои двигательные возможности, показывают лучший результат, чем в обычных упражнениях; самостоятельно сравнивают свои достижения с результатами других детей.

Игровые задания, типа «попади в цель», «прокатись между кубами», «не съезди с мостика» и др., развивают у детей интерес, вызывают стремление лучше выполнить действие, дисциплинируют.

Езда на велосипеде включается в сценарии праздников, вечеров досуга, физкультурных занятий.

Организация детей

Езда на велосипеде – сложное двигательное умение, связанное с большой физической нагрузкой. К обучению езде на велосипеде дети допускаются по разрешению врача.

Обучение езде на двухколесном велосипеде проводится в форме организованных занятий на первом году обучения три раза в неделю, на втором – два раза в неделю.

Длительность занятий на первом году обучения постепенно увеличивается с 20 до 35 мин. На втором году обучения общую длительность занятий можно увеличить до 45 мин.

На велосипедах (типа «Зайчик») воспитатель одновременно обучает 3–4 детей, т.к. сидя на этом велосипеде, ребенок достает ногами до земли, и почти не нуждается в страховке. Через 10–20 мин. этим детям можно предложить самостоятельно овладевать педалированием, а воспитатель будет обучать следующую группу детей.

Постепенно, по мере того как все большее число детей овладевает навыками езды на велосипеде они пополняют группу самостоятельно занимающихся. Воспитатель наблюдает за катающимися детьми и руководит ими.

Через 10–15 занятий, когда в основном совершенствуется техника езды, воспитатель делит детей на две группы, примерно с одинаковым уровнем умений, и каждой подгруппе дает дифференцированное задание.

При проведении занятий не на участке детского сада, а в природных условиях – в роще, на лесной поляне – важно правильно организовать детей как в пути, так и на месте.

Приступая к занятию, воспитатель объясняет детям, кто из них чем будет заниматься. Место для каждой подгруппы, его границы четко обозначаются, чтобы воспитатель мог видеть всех детей. Определение задания детям первой подгруппы, воспитатель предлагает им заниматься самостоятельно. В это время он обучает не умеющих ездить.

Дополнительный материал СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Катание на коньках.

Санки и скольжение на льду.

Хоккей с шайбой.

Настольный теннис (пинг-понг).

Литература

Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988.

Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.

Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение, 1984.

Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак. – Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2004.

Катание на коньках

На коньках рекомендуется кататься только детям 5–6 летнего возраста.

«Программа воспитания в детском саду» предлагает обучать следующему: принимать правильное исходное положение, т.е. ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой; делать в этом положении несколько пружинистых приседаний; стоять и хо-

дить на коньках по снегу, льду; с небольшого разбега скользить на двух ногах; во время скольжения на двух ногах делать повороты влево и вправо; попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге; самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Первые занятия проводятся в помещении. Воспитатель объясняет детям и показывает, как нужно надевать и правильно шнуровать ботинки с коньками (при этом на пальцах ног шнуровка должна быть свободной, а на подъеме – тугой).

Следующее занятие так же проводится в помещении. Дети ходят на коньках, сначала придерживаясь рукой за стену, затем без опоры. Когда они овладевают техникой ходьбы на коньках, можно предложить более сложные упражнения: держась за спинку стула, выполнить полуприседание, приседания; из полуприседа выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад; из исходного положения стоя, ноги вместе – переходить в стойку конькобежца (см. выше).

После 2–3 занятий в помещении следует перейти на утрамбованную снежную площадку, где дети упражняются в ходьбе и скольжении: после небольшого разбега скользят на параллельно поставленных коньках. Далее учат скольжению на одной ноге с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, при отталкивании нажимать на снег внутренним ребром конька в сторону–назад и перенести вес тела на опорную ногу, согнутую в колене.

Затем учат простейшим поворотам. При повороте необходимо перенести вес тела на одну из ног (в зависимости от стороны поворота), а другой оттолкнуться в сторону-назад внутренним ребром конька.

После усвоения основных действий можно переходить на лед. Для совершенствования изученных действий можно использовать игровые задания типа: Перегонки; Кто дальше; Догони; В воротца; Змейка.

Санки и скольжение на льду

Катание на санках способствует развитию координации движений, равновесия, находчивость.

Дети 3–4 лет любят кататься на санках по ровной местности и со снежных гор. Дети 5–6 лет поочередно катают друг друга, подталкивая санки сзади или везя их за веревочку. Самым маленьким рекомендуется катание с горки метровой высоты, а старшим – с 2-х метровой горки.

Чтобы детям было безопаснее подниматься на горку, необходимо сделать ступеньки и посыпать их песком.

Во время катания с горки необходимо подбадривать трусишек, сдерживать шалунов.

Необходимо запрещать детям перебегать горку с одной стороны на другую, входить на нее по скату, останавливаться после спуска.

Во время катания надо учить детей правильно садиться на санки – по середине, ноги вытянуть вперед.

Начиная с 3–4 лет дети с удовольствием скользят по льду с поддержкой 1–2 взрослых (с обеих сторон). После того как они освоят скольжение по прямой ледяной дорожке длиной 6–10 метров, можно перейти на наклонную дорожку длиной до 20 м.

После освоения детьми катания, его можно усложнить: поставить флажок и предложить детям скользить до него с одного толчка; сделать из палок туннель высотой 50 см; положить на дорожку какой-нибудь предмет и предложить детям во время скольжения поднять его и т.д.

Старшим детям можно разрешить скатываться на ногах с небольших (до 1 м высоты) деревянных горок.

Время катания на дорожках или горках ограничивается 20–30 минут.

Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Осваивать его элементы дошкольникам целесообразно на утрамбованной снежной площадке, размером примерно 8х12 м или 10х15 м, огражденной снежным валом или деревянным бортом.

Ледяное покрытие и коньки используются только после освоения детьми различных элементов хоккея для избежания серьезных травм.

Поперек площадки проводят среднюю линию шириной 10–30 см, затем параллельно ей чертят две линии шириной от 5 до 30 см на расстоянии 1,5–2 м от лицевых бортов (это линии ворот). Высота ворот 1 м и ширина – 1,5 м.

Для игры необходима клюшка соответствующего размера (если нижнюю грань крюка клюшки полностью поставить на поверхность площадки, то верхний обрез рукоятки клюшки должен находиться на уровне пояса ребенка) и резиновая «детская» шайба меньших размеров и веса, чем стандартная (вместо шайбы можно использовать резиновые мячи малых размеров).

Игра может проводиться как с вратарем, так и без него (действия детей еще не точные и они много шайб забить не сумеют).

Во время игры детям необходимо соблюдать определенные правила, за нарушение которых педагог делает устное замечание, либо удаляет с площадки на 2 мин.

В игре запрещается задерживать соперника руками или клюшкой, умышленно ударять его клюшкой, поднимать клюшку выше плеча, оспаривать решение судьи.

Однако, прежде чем играть в хоккей с шайбой по упрощенным правилам, детям необходимо освоить некоторые элементы владения клюшкой и шайбой, включающие в себя: держание клюшки; ведение шайбы; броски; удары по шайбе.

Держание клюшки. Существует два способа держания клюшки:

1) держат ее правой рукой за верхний конец так, чтобы своим обрезом ручка не упиралась в ладонь, а левой рукой – за середину ручки;

2) клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой за середину;

Рука, держащая ручку клюшки за верхний конец, накладывается на нее хватом сверху и крепко удерживает клюшку.

Другая рука удерживает клюшку хватом снизу и свободно перемещается по ней вверх и вниз.

Подводящие упражнения:

После показа попробовать держать клюшку одним и другим способом. Выявить для себя наиболее удобный.

Держа клюшку обеими руками, перемещать ее вперед и назад, влево и вправо, за спину, поднимать вверх.

Перешагивать через рукоятку клюшки вперед, назад и одновременно перемещая по ней нижнюю руку.

Держа клюшку одной рукой за середину рукоятки выполнять ею вращательные движения вправо и влево, вперед и назад (поочередно одной и другой рукой).

Подбивание клюшкой снизу, затем сбоку, сверху, проверяя, крепко ли держат клюшку дети.

Ведение шайбы. Ведение – один из наиболее часто используемых приемов, заключающийся в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по поверхности площадки.

В хоккее с шайбой применяют различные способы ведения шайбы: с переключением клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и ногой.

– Ведение шайбы с переключением клюшки выполняют, передвигая шайбу впереди себя зигзагообразно, вперед в сторону, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения. Для этого шайбу сопровождают клюшкой то с одной, то с другой стороны: крюк почти все время соприкасается с шайбой, за исключением момента переключения клюшки с одной стороны на другую.

– Ведение шайбы толчками клюшкой (наиболее распространенный вид ведения при обучении дошкольников) – состоит в том, что игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1–2 м в направлении своего движения, а затем догоняет ее и повторяет то же действие.

– Ведение шайбы без отрыва клюшки – выполняется одной рукой сбоку с некоторым выносом шайбы назад. Клюшка держится рукой, вытянутой в сторону и назад; крюк нижним краем скользит по поверхности площадки и немного накрывает шайбу.

– Ведение шайбы клюшкой и ногой – выполняется чаще всего внутренней стороной стопы с несколько развернутым в сторону носком. Шайба передается таким образом товарищу или себе на клюшку.

Обучая различным способам ведения шайбы, можно использовать следующие подводящие упражнения:

Перемещать шайбу стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево, стараясь сохранять неподвижное положение туловища.

Выполнять ведение шайбы, стоя на месте, по контуру буквы «П», цифры «8».

Вести шайбу в движении (сначала медленно, затем быстрее) по прямой, по дугам различного радиуса.

То же, с обводкой сначала одного, затем нескольких предметов (кубов, кеглей, набивных мячей, снежных комков и т.п.), расставленных по прямой.

То же, но с использованием предметов, расставленных в различных положениях.

Типичные ошибки:

Дети не могут придать шайбе необходимое направление движения (шайба не попадает в обозначенные ориентиры).

Конец крюка отстает от пятки клюшки и шайба «сваливается» с крюка в ненужном направлении.

Напряженные движения рук, в результате чего, вместо мягкого толчка шайбы получается удар.

Ребенок все время смотрит на шайбу, не видя партнеров и окружающую обстановку.

Для исправления ошибок рекомендуется неоднократное выполнение вышеуказанных упражнений с небольшой скоростью.

Броски шайбы. При бросках клюшкой шайба может лететь по воздуху или скользить по льду. Дошкольникам, ввиду слабости опорно-двигательного аппарата (особенно кистей рук), очень трудно бросить шайбу по воздуху. Поэтому с ними практикуют броски со скольжением шайбы по площадке и без ее вращения.

Обычно броскам начинают обучать детей после ознакомления со способами ведения шайбы (бросок шайбы по некоторым параметрам схож с передачей).

Обучать броску с «удобной» и с «неудобной» стороны следует параллельно. После обучения броску с места необходимо переходить к обучению бросков в движении.

Для устранения ошибок рекомендуются следующие подводящие упражнения:

Броски шайбы с места с постепенным увеличением расстояния и с уменьшением размеров цели (ворота, нарисованный квадрат, снежный ком и т.п.).

Броски шайбы после ведения с постепенным увеличением скорости движения, расстояния до цели и уменьшения ее размеров.

Бросок шайбы с «неудобной» стороны.

Бросок шайбы после приема передачи партнера (сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость).

Удары по шайбе. Удар по шайбе характеризуется кратковременным, но сильным воздействием клюшки на шайбу.

Обучение удару по шайбе необходимо начинать сначала по неподвижной шайбе с «удобной» стороны. Затем переходят к обучению ударам по медленно скользящей шайбе с различных сторон («удобной» и «неудобной»). В дальнейшем можно использовать удары в цель, удары на расстояние и т.п.

Удары детям дошкольного возраста даются с большой трудностью и ошибками:

разворачивается крюк клюшки в момент удара;

дети не попадают по шайбе;

шайба скользит не в том направлении, какое нужно;

дети слабо сжимают рукоятку клюшки в момент касания крюка с шайбой и поэтому не получается удар.

Для устранения ошибок необходимо, прежде всего, научить детей сжимать рукоятку клюшки в момент касания крюка с шайбой и неоднократно выполнять удар удобной стороной по неподвижной шайбе.

В дальнейшем после обучения описанным выше приемам, можно предложить детям двухстороннюю игру. Во время игры необходимо обращать внимание дошкольников на правильное выполнение различных способов ведения, бросков, ударов по шайбе, а также предотвращать чрезмерно частую индивидуальную игру (хоккей – командная игра).

Настольный теннис (пинг-понг)

Игра заключается в перебрасывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника после того, как мяч один раз ударится о поверхность стола.

Суть игры – послать мяч после отскока от стола через сетку в любую часть стола противника с таким расчетом, чтобы тот не смог возвратит мяч, либо допустил ошибку – направил мяч в сетку или за пределы стола.

Дошкольники могут постигать азы настольного тенниса на столах, имеющих несколько меньшие размеры, чем у взрослых (высотой 65–68 см, длиной 230–250 см и шириной 100–130 см). Цвет покрытия стола для детей и его разметка такие же, как и у стандартного стола.

Ракетка для игры в настольный теннис может быть любого размера, разной формы и веса, но обязательно из одного куска фанеры или доски одинаковой толщины. Основание ракетки может иметь круглую, овальную, четырехугольную форму.

На основание наклеиваются накладки из резины пупырышками наружу или вовнутрь (сразу на деревянную поверхность или на еще один слой губчатой резины). Причем однослойная накладка не должна превышать 2 мм, а двухслойная – 4 мм.

Длина и диаметр ручки ракетки правилами не ограничиваются. Ручка не должна быть слишком толстой (или тонкой) и скользкой. Чтобы она не скользила ее можно обмотать матерчатой изолентой или сделать в ней 18–20 небольших сквозных отверстий. Ручка должна быть удобной, более легкой и меньших размеров, чем у взрослых.

Дошкольникам следует соблюдать определенные правила: при подаче мяч должен отскочить от стола на стороне подающего, а затем перелететь над сеткой, не задев ее и коснуться стола на стороне противника; подача переигрывается, если мяч попал на сторону противника, но задел сетку; отбивание ударов соперника выполняется после касания мяча стола, но не с лета; отражая мяч нельзя касаться его ракеткой более одного раза; нельзя отражать мяч рукой.

Играющие подают поочередно по 5 подач каждый (первоочередное право подачи определяется жребием).

Соперники играют между собой 3 партии до 11 очков в каждой. Победителем считается игрок, выигравший 2 партии из трех.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется изучать следующие доступные элементы игры в настольный теннис: держание ракетки; отбивание мяча слева и справа; простейшая подача.

Держание ракетки. Существует несколько способов держания ракетки – азиатские и европейские. У нас в стране принято считать одним из самых распространенных и удобных европейский способ держания ракетки, при котором ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем.

Обучение держанию ракетки начинается с показа педагогом, который обращает внимание детей на правильное положение пальцев и кисти руки.

Подводящие упражнения:

Детям предлагается вытянуть вперед руку, ладонью вниз, пальцы вместе. Большой палец отвести в сторону, между большим пальцем и указательным вставить ракетку в выемку верхней части ручки и основания игровой поверхности ракетки. После этого большой и указательный палец сжимают и удерживают ракетку, а остальные три пальца плотно прижаты к указательному, не касаясь ручки. Удерживать ракетку в таком положении двумя пальцами.

Сжимать и разжимать ручку ракетки тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем), удерживая ракетку двумя пальцами.

Сохранять правильный хват ракетки, держа ее перед собой, вверху над головой, за спиной, сбоку и т.п.

Переключать ракетку из одной руки в другую: перед собой, сбоку, за спиной.

Повороты кисти руки с ракеткой: влево, вправо, вверх, вниз.

Вращательные движения кисти руки с ракеткой.

Типичные ошибки:

Чрезмерно сильное сжатие ручки ракетки, приводящее к закреплению во всех суставах руки, особенно в лучезапястном.

Передвижение указательного пальца далеко к центру.

Удержание ракетки только за ручку.

Отбивание мяча. Прежде чем приступить к обучению **отбиванию мяча** на столе через сетку, необходимо освоить различные действия с ракеткой и мячом. Эти действия способствуют формированию умения попадать ракеткой по мячу, соизмерять силу удара, посылать мяч в нужном направлении, приобретению «чувства мяча».

Подводящие упражнения:

Подбрасывать и ловить мяч двумя, одной рукой;

Перебрасывать мяч друг другу в парах – по воздуху, с отскоком от пола;

Бросать мяч о пол и ловить после отскока;

Бросать мяч в стенку и ловить после отскока от стены.

Удерживать мяч на ракетке стоя на месте, при ходьбе и беге;

Поднимать и опускать ракетку с мячом стоя на месте, сидя на стуле, не допуская падения мяча на пол;

Подбросить мяч рукой и постараться поймать его на ракетку не отбивая, а так, чтобы мяч путем балансирования остался на ракетке;

Один ребенок броском катит мяч по полу, а другой пытается поймать его на ракетку.

Все эти упражнения необходимо выполнять поочередно разными сторонами ракетки.

Основным техническим элементом при отбивании мяча является удар толчком слева и справа.

При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50–60 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся на 10–15 см, ракетка посылается вперед легким, ровным движением, рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча.

Подводящие упражнения:

Подбивать мяч (жонглировать) одной и другой стороной ракетки, стоя на месте; с продвижением вперед; с перемещением в сторону.

Передавать мяч, после нескольких подбиваний партнеру, находящемуся на расстоянии 2–2,5 м.

Стоя у стены. Отбивать мяч после отскока от стены.

То же, но мяч после удара от стены ударяется в пол, отскакивает к ребенку, который посылает его по воздуху обратно в стену.

Перебрасывать мяч рукой через низко натянутую сетку (можно использовать поставленную на ребро доску) таким образом, чтобы мяч ударялся на половине партнера, который ловит его и посылает таким же образом обратно. Мяч ловить только после отскока от стола.

Имитировать исходное положение стоя и удар толчком слева и справа.

Один ребенок (без ракетки) бросает рукой мяч на сторону партнера, а тот отбивает его после отскока от поверхности стола на своей половине на сторону противника через низко натянутую сетку (5–7 см). Бросать мяч нужно по центру стола. Чередовать отбивание мяча слева и справа.

То же, но отбить несколько мячей подряд сначала одной стороной ракетки, затем другой.

В парах с ракетками в руках. Ребенок посылает мяч рукой на сторону соперника, который отбивает его ракеткой обратно. Мяч необходимо отбить обратно ракеткой после отскока его на своей половине стола (сначала допускается отбивание мяча после нескольких отскоков от стола на своей половине, а затем стараться отбивать мяч после одного отскока).

То же, но постараться как можно дольше удержать мяч в игре. Постепенно поднять сетку до 10–12 см.

Типичные ошибки:

Во время удара, ракетка поворачивается игровой поверхностью вверх (реже вниз).

Рука выпрямляется не вперед, а в сторону.

Удар производится уже по опускающемуся после отскока мячу.

Выполняется удар с лету, не дожидаясь его отскока от своего игрового поля.

Для исправления ошибок необходимо использовать имитационные упражнения, позволяющие отработать горизонтальное движение руки параллельно столу.

Поддача является для ребенка более сложным элементом, чем прием и отбивание мяча. Из подач наиболее простой по выполнению является прямая поддача.

При прямой подаче рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой (плоской) ракеткой. Из-за наличия сходства в двигательной структуре между прямой подачей и ударом толчком, подачу изучают параллельно с ударом, после начального изучения последнего.

Подводящие упражнения:

Стоя у стены (1,5–2 м) ребенок подбрасывает мяч с открытой ладони.

Стоя у стены, подбросить мяч и ударить по нему в стенку.

Выполнение упрощенной плоской поддачи у стола. После подбрасывания мяч перебрасывается через низкую сетку (5–7 см) на сторону противника без касания на своей стороне стола.

Перебрасывать мяч рукой таким образом, чтобы он сначала ударился на своей стороне стола и отскочил через сетку на сторону стола противника (упражнение необходимо для понимания сути подачи).

Стать у края стола, подбросить мяч вертикально вверх и после отскока от стола, послать через низкую сетку на сторону соперника.

Выполнять подачу, так, чтобы мяч высоко отскакивал от стола (ракетка несколько повернута в руке так, чтобы немного накрыть мяч). Для этого посыл мяча в стол на своей половине должен быть довольно сильным.

Использовать подачу в обоюдной игре, стараясь перебивать мяч ниже к сетке.

Типичные ошибки:

Непонимание сути подачи, которая в отличие от отбивания мяча, выполняемого сразу на сторону соперника после отскока, предполагает первоначальный удар о свою половину стола.

Непопадание ракеткой по мячу после подбрасывания.

Для исправления ошибок детям объясняется суть подачи, выполняется перебрасывание мяча рукой как при подаче, повторяется упражнение № 5, рекомендуется выполнить упражнения у стены.

Учебное издание

ШПАК Виктор Гарриевич

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Курс лекций

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 2021. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 10,11. Уч.-изд. л. 9,73. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.