

В. И. Оляха, В. Н. Барановский, В. К. Федорович

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Обучение элементам спортивной деятельности.

При общем определении термина «спорт» значение имеет категория «спортивная деятельность». Основа спортивной деятельности в старшем дошкольном возрасте – образовательно-воспитательная направленность. В отличие от других видов деятельности спортивная деятельность в этом возрасте имеет свои специфические особенности. Ее характеризуют:

условия выполнения движений и двигательных действий в соответствии с определенными правилами, отношениями соперничества и направленность на достижение результата. В данном виде деятельности дошкольник проходит и социальную подготовку к жизни в обществе, где многое определяет результат усиленного труда. Социальная ценность вовлечения детей в спортивную деятельность – одна из важных задач удовлетворения физических и духовных потребностей детей.

Педагогическое значение спортивной деятельности – совершенствование человека. Она может служить конкретной основой и в то же время способом организации многосторонних воспитательных воздействий на человека: воспитание воли, характера, нравственных качеств и определенных интеллектуальных способностей. Конкретно значение спортивной деятельности заключается в развитии тех или иных способностей, навыков и умений. В связи с повышенными требованиями к функциональным возможностям организма, остротой воздействия на сферу психики ребенка в спортивной деятельности необходимо руководствоваться целесообразным использованием средств и методов физической культуры, учитывать состояние здоровья и уровень общей и физической подготовленности.

Первый этап обучения – ознакомление. Для решения единственной задачи этого этапа исключаются все добавочные раздражители, чтобы наиболее полно ограничить иррадиацию нервных процессов; правильно определяется содержание первого шага обучения как первого раздражителя.

При восприятии и созерцании дошкольники прослушивают объяснение цели, задач и жизненной значимости разучиваемого двигательного задания, наименование движения, а также объяснение техники его выполнения; получают такое задание для выполнения движения, которое оказывается достаточным для овладения основным механизмом техники; просматривают демонстрацию движения с тем, чтобы обеспечить правильное выполнение задания.

Наиболее важными являются объяснение и демонстрация техники движения. При объяснении воспитатель должен не только показать внешние, то есть видимые характеристики изучаемого двигательного действия, но и передать детям те ощущения, которые должны возникать при правильном выполнении движения. Для решения этой задачи следует постоянно опираться на предшествующий двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста, то есть на ранее сформированные двигательные навыки (а это значит использовать явление положительного переноса навыков), а также шире использовать образные выражения (например, «насторожись, как кошка перед прыжком» и др.).

К 10-летию факультета физической культуры

Этими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств дошкольников, которые должны не только слышать объяснение, но и прочувствовать его через двигательные, тактильные, зрительные и другие анализаторы.

Существуют следующие варианты демонстрации движений:

- ✓ наглядный показ;
- ✓ демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, различных приспособлений);
- ✓ акустическая демонстрация (ритм движения);
- ✓ световая демонстрация.

Во время демонстрации следует акцентировать внимание на подготовительной фазе движения, обеспечивающей успех основной его фазы.

При выполнении двигательного задания используются три метода разучивания: целостный (при простом движении), по частям (при сложном движении), с помощью подводящих упражнений (при комплексном движении).

Целостный метод разучивания эффективнее тем, что задача обучения решается сразу. Однако при этом методе тяжело осваиваются сложные движения.

Метод разучивания по частям применять легче, однако он не так эффективен. При его использовании у дошкольников может нарушиться скоростно-силовая характеристика движения, что иногда может оказаться даже вредным. Малая его эффективность объясняется еще и тем, что после его применения часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение.

Метод разучивания с помощью подводящих упражнений предполагает рациональную последовательность разучивания двигательных действий, где учитывается предшествующий двигательный опыт дошкольников, максимально используется эффект положительного переноса навыков и, соответственно, сокращается время для усвоения отдельных движений.

Частные методики обучения также предусматривают четкую последовательность обучающих процедур, среди которых особо важное значение принадлежит методу подводящих упражнений. Само название метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения.

Второй этап обучения – формирование двигательного умения. В отличие от этапа ознакомления здесь требуется больше шагов обучения для того, чтобы изучить отдельные детали и добиться правильного их выполнения в целостном движении. Именно поэтому следует определить

рациональную последовательность применения шагов обучения. При этом необходимо придерживаться основных педагогических правил (от простого к сложному, от известного к неизвестному и т. д.).

В процессе второго этапа систематически чередуются шаги обучения с разной направленностью, т. е. с целью освоения деталей движений при раздельном их выполнении и с целью освоения деталей в целостном движении. Такое чередование шагов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. Переход от изучения одной детали к другой должен осуществляться только после овладения предыдущей.

При разучивании движений в каждом шаге во всем многообразии используются словесные и наглядные методы. Это делается с целью формирования более глубоких понятий о двигательном действии и полного изучения техники движений. В частности, использование словесных методов опирается на то, что слово следует рассматривать как фактор воссоздания, побуждения, направления, корректирования и контроля. Отсюда большое разнообразие словесных методов: описание упражнения, инструктирование, рассказ, замечание, указание или реплика по ходу выполнения движения, команда и т. д. На данном этапе следует широко прибегать к использованию разных наглядных методов, то есть не только к наглядному показу, но и к демонстрации схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий («достань носком мяч»).

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда дошкольники научились правильно выполнять основной механизм и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к третьему этапу обучения.

Третий этап обучения – формирование двигательного навыка. На основе сформированного двигательного умения на этом этапе формируется двигательный навык (термин психологов), или динамический стереотип (термин физиологов). В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой – достаточно вариативным (динамичным). Следовательно, должны широко применяться группы методов обучения: одни – для закрепления разучиваемого движения, другие – для его всестороннего варьирования.

Основы обучения системе движений.

Задача овладения системой движения относится к группе образовательных задач физического воспитания. Успех решения этих задач зависит от:

- ✓ выбора оптимального объема, необходимого для разучивания движений;
- ✓ выбора разумного соотношения между количеством движений;
- ✓ наличия педагогически оправданной классификации отобранных для разучивания движений, позволяющей грамотно решить проблему рациональной последовательности их освоения;
- ✓ правильной систематизации движений внутри каждой классификационной группы на основе педагогических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от общего к частному и т. д.

Соблюдение вышеперечисленных шести условий является лишь предпосылкой для успешного решения задач обучения.

На этом пути возникает необходимость поиска ответа на вопрос: как долго следует задерживаться на разучивании каждого технического действия. Существует три способа решения данного вопроса:

- ✓ к обучению нового движения не приступают, пока дошкольники полностью не усвоят разучиваемое сегодня движение (концентрированное изучение);
- ✓ обучение нового движения начинают, как только дошкольники овладеют основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- ✓ к изучению нового движения приступают, как только предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения (то есть правильно выполняется при специальной фиксации внимания), а затем многократно и периодически (в том числе и на последующих кругах обучения) возвращаются к его повторному разучиванию (вначале концентрированное, а затем рассредоточенное изучение) [5].

Педагогические технологии физического развития детей в спортивной деятельности/

Педагогические технологии обучения элементам спортивной деятельности описаны в имеющихся учебных пособиях по дошкольному воспитанию Л.Д. Глазыриной [1], В.Н. Шебеко [4], А.И. Фоминой [3], Н.В. Зайцевой [5], Т.Ю. Логвиной [2].

Как правило, спортивные упражнения принято рассматривать как средство упражнения детей в ходьбе, беге, прыжках и других видах основных движений. Кроме того, основу спортивных игр составляют разнообразные движения, которые наиболее полно удовлетворяют потребность ребенка в активных действиях. Вместе с тем известно, что подвижность, присущая ребенку, обусловлена моторной деятельностью, которая вызывает усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ и является источником эмоционально-благополучного состояния ребенка. Это обстоятельство отнюдь не случайно и не является недостатком.

К 10-летию факультета физической культуры

Наоборот, имея дело с детьми старшего дошкольного возраста, педагог, опираясь на конкретику их индивидуальных способностей и возможностей, может конкретизировать не только содержание спортивных игр, но и методику формирования воспитательно-образовательного процесса, реализуя основополагающую направленность принципов активности, творчества. С этой целью с детьми проводятся специальные занятия по обучению ходьбе на лыжах, катанию на коньках, велосипеде, плаванию. Содержание, методика, планирование программного материала по спортивным упражнениям в этом случае имеют свою специфику. Поэтому методику обучения спортивным упражнениям необходимо выстраивать по следующему алгоритму:

- ✓ освоение детьми стартового положения при выполнении спортивных упражнений (рациональное взаиморасположение звеньев двигательного аппарата);
- ✓ соблюдение оптимальной траектории движений;
- ✓ имитация осваиваемых движений по частям;
- ✓ неоднократное повторение имитации осваиваемых движений по частям и в целостности;
- ✓ выполнение спортивных упражнений в медленном темпе;
- ✓ создание специальных условий для выполнения спортивных упражнений в ускоренном темпе;
- ✓ опора педагога на сознательное выполнение спортивных упражнений детьми;
- ✓ обучение дошкольников свободно выполнять спортивные упражнения самостоятельно.

Подчеркнем, что перечисленные структурные компоненты методики обучения спортивным упражнениям являются необходимыми для освоения и совершенствования движений при использовании спортивных упражнений как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Вместе с тем наличие целого ряда специфических особенностей спортивных упражнений сопряжено с рядом требований, которые предъявляются к педагогу:

- ✓ подобрать подводящие упражнения к освоению детьми элементов спортивных упражнений;
- ✓ объяснить показ упражнений в сочетании с рациональным дыханием;
- ✓ определить место спортивных упражнений в режиме дня детского сада;
- ✓ ориентироваться при обучении на физическую подготовленность и индивидуальные возможности ребенка;

К 10-летию факультета физической культуры

- ✓ уметь обеспечить страховку и помощь при выполнении упражнений;
- ✓ рационально подобрать физкультурное оборудование, в том числе и нестандартное;
- ✓ правильно обеспечить дозировку упражнений (без ущерба для здоровья ребенка).

Вместе с тем, рассматривая спортивные упражнения как средство физического развития дошкольника, целесообразно исходить из конкретной системы физического воспитания детей в условиях дошкольного учреждения. При этом, создавая благоприятную среду для занятий физическими упражнениями, педагог должен опираться на систему ценностей и учитывать, что спортивные упражнения должны быть:

- ✓ природосообразными, то есть подчиняться «логике» и природе развития ребенка;
- ✓ целенаправленными («направленными на цель»);
- ✓ целесообразными (сообразными со средствами достижения целей);
- ✓ ценностно-ориентированными (направленными на достижение тех или иных ценностей);
- ✓ смысловыми (содержать в себе тот или иной смысл).

В свою очередь двигательные действия спортивных упражнений обусловлены потребностью ребенка реализовать «избыток энергии» в движениях.

Но предполагаемую физиологическую основу единства стабильности и вариативности двигательных навыков, согласно представлениям, развитым школой И.П. Павлова, составляет «двигательный динамический стереотип» – достаточно прочно закрепленная, вместе с тем пластичная система нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе (ЦНС) по закономерностям условно-рефлекторных связей.

В этом отношении необходимо обозначить некоторые качественные характеристики спортивных упражнений:

- а) как выполняется то или иное спортивное упражнение;
- б) какие физиологические признаки двигательных действий отражены в каждом из спортивных упражнений.

Приводим спортивные упражнения, в которых отражены наиболее важные признаки двигательных действий. Катание на санках:

- ✓ связано с проявлением ярких эмоциональных переживаний, волевых усилий;
- ✓ способствует активному обмену веществ в организме ребенка;

К 10-летию факультета физической культуры

✓ усилению функциональной работы почти всех групп мышц и внутренних органов;

✓ методика обучения включает сидение на санках;

✓ ведение санок;

✓ спуск с горки, торможение, повороты;

✓ двигательные действия содействуют психологическому комфорту ребенка.

Ходьба на лыжах:

✓ связана с закаливанием детского организма, развитием основных групп мышц, усилением кровообращения, регулированием дыхания;

✓ методика обучения включает ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный, двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски, торможение;

✓ двигательные действия усиливают динамическую работу ног при ходьбе, содействуют формированию детской стопы, предупреждают развитие плоскостопия.

Катание на коньках:

✓ связано с предупреждением заболеваний, укреплением защитных сил организма, повышением работоспособности;

✓ способствует формированию чувства равновесия, работе основных групп мышц и внутренних органов, усиливает кровообращение и дыхание, влияет на укрепление свода стопы;

✓ методика обучения включает спортивный старт «Посадка конькобежца», толчок ногой, повороты, торможение (полуплугом, плугом), скольжение;

✓ двигательные действия регулируют координацию движений, содействуют развитию вестибулярного аппарата, усиливают динамическую работу всех групп мышц.

Катание на велосипеде:

✓ связано с ориентировкой детей в пространстве, содействует развитию скоростных качеств, выносливости, смелости, ловкости, уверенности в своих силах;

✓ способствует воспитанию чувства равновесия, развитию физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координационных способностей, быстроты);

✓ методика обучения включает умение садиться на велосипед, нажимать на педали, совершать повороты, кататься;

✓ двигательные действия способствуют общему физическому развитию ребенка.

Катание на самокатах, спортроллерах:

✓ связано с воспитанием смелости, настойчивости, взаимоподдержки, ориентировкой в пространстве;

К 10-летию факультета физической культуры

- ✓ способствует развитию динамического равновесия, укреплению мышц ног, регулированию дыхания, кровообращения;

- ✓ методика обучения включает управление самокатом, отталкивание ног, катание;

- ✓ двигательные действия содействуют возникновению положительных эмоций, стимулируют детей к выполнению движений.

Плавание:

- ✓ связано с укреплением здоровья детей, развитием сердечно-сосудистой системы;

- ✓ способствует формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитию дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, улучшению подвижности грудной клетки;

- ✓ методика обучения плаванию включает: положение тела на воде, движение рук, дыхание, движение ног и их сочетание;

- ✓ двигательные действия оказывают благоприятное воздействие на периферическую нервную систему.

В структуре спортивной деятельности детей старшего дошкольного возраста можно выделить следующие компоненты:

- ✓ мотивационно-целевой;

- ✓ результативно-оценочный;

- ✓ содержательный;

- ✓ эффективный;

- ✓ инициативный;

- ✓ деятельностный.

Динамизм компонентов спортивной деятельности детей старшего дошкольного возраста, с нашей точки зрения, заключается в том, что их вариативность и содержательность изменяются в зависимости от взаимоотношений, потребностей детей. Поэтому очень важно, по нашему мнению, соотносить компоненты спортивной деятельности не только с возрастными особенностями, но и со способностями дошкольников.

Необходимо отметить, что физиологическое воздействие спортивных упражнений довольно велико. Выполнение двигательных действий увеличивает приток крови к мышцам и кислорода к тканям, содействует усилению обмена веществ, улучшает состав крови, является биологическим стимулятором роста, способствует гармоническому развитию ребенка. Спортивные упражнения способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, вызывают весьма разнообразные изменения в системе организма ребенка. Эмоции, связанные с выполнением спортивных упражнений, усиливают их влияние на организм детей и помогают повышению активности и заинтересованности в двигательной

деятельности в большей степени, чем при проведении традиционного занятия по физической культуре.

Необходимо помнить и то, что нагрузка на организм в процессе занятий спортивными упражнениями непостоянная, так как все время меняется интенсивность выполняемой мышечной работы. Например, при ходьбе на лыжах ребенок должен увеличивать и снижать темп двигательных действий, уметь переключаться с переменного шага на скользящий, следить за поворотом и тому подобное. Это влечет за собой неравномерное протекание психических процессов и их высокую и своеобразную подвижность.

Таким образом, при рассмотрении спортивной деятельности как средства развития детей старшего дошкольного возраста, с педагогической точки зрения, важны не только психофизиологические изменения, происходящие в организме ребенка, но и представленные возможности для педагога в процессе своей деятельности постоянно исходить из интересов дошкольника, создавать условия для полноценного физического развития детей, их творческого потенциала, индивидуальных способностей, а также умело сочетать фронтальное, индивидуальное и групповое взаимодействие с ними с целью формирования личностных качеств в условиях спортивной деятельности.

Литература

1. Глазырина, Л.Д. Занятия по физической культуре в средней группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания / Л.Д. Глазырина. – Минск, 1996. – 145 с.
2. Логвина, Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста / Т.Ю. Логвина. – Минск, 1990.
3. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М., 1984. – 79 с.
4. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, А.В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.
5. Зайцева, Н.В. Теория и практика умственного и физического воспитания в дошкольных учреждениях / Н.В. Зайцева. – Минск, 2001. – 145 с.