

танников, методики анализа и оценки результатов физкультурно-оздоровительных мероприятий, а затем учились применять полученные знания на практике.

Эффективность методики, представленной в диссертационном исследовании, подтверждена в ходе проведения итоговой диагностики и отразилась в увеличении показателей уровня сформированности каждого из видов профессиональной компетентности руководителей физического воспитания. Теоретические и практические результаты диссертационного исследования получили высокую оценку экспертов и научной общественности.

Таким образом, современные подходы к развитию профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования, опираются на реализацию представленных в статье направлений. Вместе с тем, следует отметить, что главной движущей силой в развитии профессиональной компетентности специалистов становится самообразование, основу которого составляют мотивационные установки, связанные с глубокой личной заинтересованностью в приобретении, углублении и совершенствовании педагогических знаний, умений и навыков.

1. Власенко, Н. Э. Развитие профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования (на основе использования системы индикаторов): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Э. Власенко. – Минск, 2013. – 230 с.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Власенко Н. Э.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Требования к мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, к порядку эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, к созданию условий по охране здоровья и предупреждению травматизма воспитанников установлены в нормативном документе «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10) [1]. Неукоснительное соблюдение положений данного документа обязательно для всех специалистов сферы физической культуры и спорта, в том числе и для руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.

Вместе с тем использование в процессе физического воспитания современного спортивного оборудования, например, мячей-фитболов, имеет свою специфику, обусловленную функциональными свойствами мячей, методикой обучения гимнастическим упражнениям, подвижным играм с фитболами и др. Грамотное планирование и проведение таких занятий требует от педагога не только знания научно-теоретических, организационно-методических и практических основ фитбол-гимнастики, но и обеспечения безопасных условий при выполнении физических упражнений с фитболами.

*Цель статьи* – конкретизировать правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста, которые в существующих научно-методических источниках раскрыты не в полной мере.

Для профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой мы рекомендуем соблюдать нижеследующие правила безопасности.

**1. Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол-гимнастики.** На этапе планирования педагог продумывает не только содержание занятия, его задачи, средства и методы решения каждой из задач, но и способы организации двигательной деятельности детей, размещение спортивного инвентаря и оборудования.

*При планировании занятий фитбол-гимнастикой необходимо предусмотреть:*

– схему расстановки фитболов с соблюдением необходимых зон безопасности; при поточном или фронтальном выполнении гимнастических упражнений с мячами рекомендуемое расстояние между занимающимися – не менее 1-1,5 м;

– соответствие габаритов фитболов антропометрическим показателям детей; подбирать мяч каждому ребенку нужно по росту так, чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. При угле посадки менее 90° сохраняется большая вероятность падения с мяча вследствие чрезмерного напряжения мышц нижних конечностей и отклонения туловища назад. Условно для детей 3–4 лет подойдут мячи диаметром 40–45 см, для детей 4–5 лет – 45–50 см, для детей 5–6 лет – 50–55 см.;

– качество спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях, в том числе и фитболов; выполнение гимнастических и прыжковых упражнений на плохо накачанном фитболе может привести к травмам. Оптимально накачанный фитбол сохраняет вибрационные свойства, имеет упругую поверхность, хорошо пружинит и не дает усадки.

**2. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.** Неровности пола, выбоины в паркете, расщепленные половицы могут повредить мяч. Не удовлетворяют требованиям безопасности при организации занятий фитбол-гимнастикой колонны и выступы, не обитые мягким материалом, излишне скученная расстановка оборудования в физкультурном зале.

**3. Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.** Отсутствие удобной нескользящей обуви может стать причиной падения с мяча, а в прыжковых движениях вызвать чрезмерную нагрузку на неокрепший свод стопы ребенка.

**4. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.** Проводить такой инструктаж нужно непосредственно в процессе объяснения техники гимнастических упражнений и правил подвижных игр с мячами. Акцентировать внимание воспитанников нужно не только на правильном исходном положении, безопасном сходе с мяча, взаимодействии с другими детьми в процессе двигательной деятельности и др., но и на последствиях пренебрежения техникой безопасности. Нелишним будет заранее предупредить детей о возможных падениях, столкновениях, травмах головы и конечностей в случае невыполнения ими инструкций педагога. Такие меры сконцентрируют внимание дошкольников, повысят их осторожность, а сами упражнения с фитболами принесут им только положительные эмоции.

**5. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.** Ошибки в методике проведения занятий связаны с нарушением их трехчастной структуры, отсутствием вводной или заключительной частей, неправильным обучением технике физических упражнений с фитболами. Педагогу необходимо знать организационно-методические основы фитбол-гимнастики, а в их реализации на практике строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения. Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготов-

ленности чревато серьезными травмами и может вызвать негативное отношение к физкультурным занятиям.

**6. Обеспечивать личную и взаимную страховку, учить детей приемам самостраховки, начиная с первых занятий.** Индивидуальная страховка очень важна, особенно при обучении сложнокоординационным упражнениям с фитболами. Вместе с тем не менее важно научить детей приемам безопасного падения с мяча из разных исходных положений:

– *из исходного положения лежа на мяче на животе* падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу, голову отклонить в сторону, противоположную падению;

– *из исходного положения лежа на мяче на спине* падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. Очень опасно падение на голову. Для его предотвращения следует путем многократных повторений отрабатывать движения с разворотом корпуса, которые ребенок сможет применять не только при падении, но и при безопасном сходе с мяча из исходного положения лежа на спине;

– *из исходного положения сидя на мяче* падать на бок или вперед на руки, согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук и плечевого пояса. Голову при этом необходимо приподнять, а ноги слегка согнуть в коленях. Опасно падение с мяча назад на спину или на таз. С целью его профилактики нужно правильно подобрать фитбол каждому ребенку, отработать до «автоматизма» сед на неподвижном мяче, выполнение различных упражнений в данном исходном положении, а затем уже обучать прыжковым движениям.

Оказание должного внимания предлагаемым приемам безопасного падения на занятиях фитбол-гимнастикой позволит предотвратить разного рода негативные последствия и избежать травм.

**7. Определять объем и продолжительность физической нагрузки с фитболами в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.** Чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия фитбол-гимнастикой приведет к высокой степени утомления с последующим снижением концентрации внимания. Дозировка гимнастических упражнений с фитболами зависит от их сложности, от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Условное количество повторений гимнастических упражнений с фитболами, которое варьируется в ту или иную сторону в зависимости от величины нагрузки, для детей младшего дошкольного возраста – 3–4 раза, среднего – 4–5 раз, старшего – 5–6 раз.

При проведении подвижных игр высокой интенсивности с мячом очень важно грамотно регулировать физическую нагрузку, особенно прыжковую, вызывающую у детей на фоне эмоционального всплеска значительный прирост пульса. Следует помнить, что игровые действия с прыжками на мячах должны занимать в два-три раза меньше времени, чем в других подвижных играх с фитболами. Соответственно, интервалы отдыха между повторениями игр прыжкового характера необходимо увеличить.

**8. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.** Отрицательные эмоции при выполнении упражнений с фитболами (страх, тревога, неуверенность и др.) являются причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движения, что в свою очередь становится дополнительной предпосылкой к возникновению травматической ситуации. Поэтому одна из важных педагогических задач – вызвать у воспитанников повышенный интерес и положительные эмоции посредством увлекательной двигательной деятельности с мячами. Стимулируют интерес детей к занятиям, формируют их волевую сферу такие методические приемы, как создание ситуации успеха, использование поощрений, устных позитивных оценок, привлечение детей к показу, непринужденная доброжелательная обстановка, музыкальное сопровождение и др.

Таким образом, разработанные правила безопасности на занятиях футбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста опираются на требования нормативных-правовых документов, регламентирующих организацию физического воспитания в учреждениях дошкольного образования с учетом научно-методических особенностей применения футболов. Соблюдение правил позволит педагогам создать необходимые условия по охране здоровья и предупреждению травматизма воспитанников при выполнении ими упражнений с футболами.

1. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом: Постановление Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 дек. 2004 г., № 10 // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: [www.sporteducation.by](http://www.sporteducation.by). – Дата доступа: 05.11.2012.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Глазырина Л.Д., Рейт Е.М.,*

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь

Тема личностного пространства становится одной из наиболее перспективных для разных областей знания, в частности, для педагогической науки. Измерительные характеристики пространства могут в той или иной степени характеризовать жизнедеятельность человека, и в этом плане категория «пространство» может быть используема в педагогике и теории и методике физической культуры.

Н.Н. Мозговая дает следующее определение понятия «личностное пространство». Личностное пространство – это интегрированное психологическое образование, являющееся результатом развития субъектности личности и обеспечивающее ее неприкосновенность, сохранение идентичности, возможность самопрезентации, защиты себя от манипулятивного и любого негативного воздействия других лиц [3].

Исследование психологического пространства личности в спортивно-педагогической деятельности становится актуальным в контексте взаимодействия в субъект-субъектных системах «спортсмен – тренер», «команда – тренер» и др. Наличие психологического контакта, целостная деятельность каждого из субъектов обуславливает изучение содержания и структуры личностного пространства, определением границ его персональной территории, ее динамических характеристик. А. Колосов определяет психологическое пространство квалифицированного атлета как сложное динамическое субъективное образование, которое формируется системой социальных и межличностных отношений, имеющее свою структурную и содержательную организацию и базирующееся на положительных, нейтральных и отрицательно значимых взаимоотношениях с различными субъектами [2].

В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания. Исследования ученых-педагогов (Л.Д. Глазыриной, А.С. Дворкина, В.Т. Кудрявцева и др.), психологов (Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько, Е.П. Ильина) характеризуют понимание важной роли средств физической культуры для формирования мотивационной, волевой, нравственной сфер детей, их творческого потенциала.