

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

З.М. Житько,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Система физического воспитания дошкольников рассматривается как один из потенциалов гуманистического воздействия на личность, обеспечивающего реализацию прав каждого ребенка на полноценное физическое развитие. Всестороннее гармоничное развитие личности возможно при решении задач комплексного применения разнообразных средств физического воспитания, важнейшим из которых являются физические упражнения. В учреждениях дошкольного образования Республики Беларусь в последние годы получила широкое распространение кружковая работа по физическому воспитанию. На занятиях дети получают дополнительную физическую нагрузку, которая должна быть научно обоснована и апробирована.

Дети растут и развиваются в игровой деятельности, которая оказывает различное влияние на процессы роста и развития организма детей. Физическая нагрузка воздействует на весь комплекс двигательных способностей, позволяет совершенствовать двигательные умения. Подвижные игры с элементами спорта предполагают быструю реакцию организма на те или иные условия меняющейся обстановки. Большинство игр связано с проявлением разных двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, общей выносливости, силы, гибкости. В спортивных играх с мячом совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство времени», пространственная ориентация, а также функции различных анализаторов. Игры с элементами спорта позволяют детям освоить сложные виды движений, проявлять самостоятельность, активность, творчество [3].

На дополнительных занятиях в кружке «Школа мяча» игры подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и интересов детей. На физкультурных занятиях осваивают элементы техники спортивных игр, доступные для освоения детьми дошкольного возраста. На основе разученных упражнений проводят состязания по упрощенным правилам по футболу, баскетболу, теннису и др.

Спортивные игры способствуют укреплению силы крупных мышечных групп, совершенствуют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у детей активизируется умственная деятельность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления. Дети осознают собственные и командные действия, учатся сдержанности, самообладанию, ответственности, и решительности [1].

Грамотный подход к организации учебно-воспитательного процесса со старшими дошкольниками на дополнительных занятиях раскрывает перспективы для более качественной подготовки спортивного резерва. В учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 369» г. Минска разработана и апробирована методика проведения занятий в кружке «Школа мяча» на примере баскетбола, футбола и тенниса.

Систематическое обучение позволило улучшить у детей 4–6 лет умение владеть мячом, свободно держать мяч, осуществлять передачи, выполнять броски и ловлю, следить за полетом и точно реагировать на приземление, передвигаться в сторону летящего мяча, стараться ловить или отбивать мяч ракеткой. Улучшается техника выполнения бросков и ловли (передачи) в парах различными способами, броски, ведение мяча в беге, ходьбе, боковым галопом. Дети способны добиваться поставленной цели. В играх и действиях с мячом совершенствуются основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание), а также броски мяча в корзину, на дальность, в цель. Дети выполняют движения в постоянно изменяющейся обстановке. Упражнения с мячами различной массы и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетних детей перед обучением в школе.

Для эффективного воспитания двигательных способностей, обучения игровой деятельности с мячом, повышения ее влияния на организм детей учитывают то, что успешность в игровой деятельности зависит от реакции на игровую ситуацию. Освоение элементов техники (передачи, ловли, ведения, бросков мяча) может создать основу для качественного выполнения упражнений с мячом в процессе выполнения специальных комплексов упражнений. Задания способствуют формированию у детей «чувства мяча», его массы и упругости, точности движений и глазомера; умения ориентироваться в пространстве и других качеств. Дети легко справляются с ловлей мячей, отскочивших от пола; мячей, летящих на уровне груди; сложнее им дается ловля мячей, падающих сверху.

Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с учебно-воспитательными задачами обогащает, индивидуализирует процесс обучения. Методические приемы подбирают в соответствии с задачами и содержанием учебного материала, с учетом степени освоения упражнений детьми, уровнем физического состояния ребенка. Приемы обучения комбинируют в различном сочетании, обеспечивающем всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми, а также сознательность и самостоятельность

выполнения двигательных заданий. Наглядность заключалась в четком показе образца движения и его отдельных двигательных элементов, которые эмоционально выполняются руководителем физического воспитания в медленном темпе от начала до конца, что позволило детям воспринимать целостный образ движения в его динамике. После этого дети самостоятельно воспроизводили действие, слушая указания руководителя физического воспитания [2].

Целесообразное сочетание наглядных и словесных методов обучения при обучении дошкольников обеспечивали конкретность и образность восприятия действий, осознанное выполнение детьми двигательных заданий. Удачное выполнение упражнений с мячом и своевременное поощрение взрослыми способствовали созданию у детей эмоционально-положительного настроения, определяющего успех формирования двигательных умений при выполнении упражнений с мячом.

Выполнение комплексов упражнений с мячом на занятиях проводили фронтальным и поточным способами. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений. Все дети одновременно выполняют распоряжения или команду руководителя. Преимущество способа состоит в достижении высокой плотности занятия и увеличении объема и интенсивности нагрузки. Поточный способ позволил наблюдать за качеством индивидуального выполнения упражнений, своевременно вносить соответствующие коррективы.

Анализ результатов физической подготовленности детей 4–6 лет оценивали по следующим тестам: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча сверху и снизу, тест на гибкость, равновесие, бег на скорость. Тестирование по указанным нагрузкам проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май), определяли разный уровень развития двигательных умений.

Дополнительные занятия физическими упражнениями способствовали совершенствованию физических качеств: силы, скорости, гибкости, ловкости, которые улучшались с возрастом и были наиболее выражены в 5–6 лет. У детей, занимающихся в кружке «Школа мяча», результаты силы, выносливости и скорости выше, чем у сверстников.

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет / Л.Н. Волошина – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

2. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с., ил. – (Спорт в рисунках).

3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Г. Шпак – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ И ДРУГИХ ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Т.А. Жукова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время тренировочные нагрузки в плавании и общие затраты времени и средств в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Известно, что спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами, социально-экономическими и научно-техническим прогрессом. В связи с этим сохраняется актуальность совершенствования система отбора и спортивной ориентации в плавании. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [1].

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине) [2].

Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности.

В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития [1].