

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ 3–6 ЛЕТ В ГРУППАХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Ковалева И.С., Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Учебная программа дошкольного образования определяет формы, методы и средства воспитания и обучения детей. Содержание программы ориентировано на государственный стандарт образования, что, в свою очередь, несколько сдерживает возможности проявления педагогического творчества. В практической работе не всегда учитывают индивидуальные особенности, возможности, способности в развитии и образовании детей.

Общепризнанными являются оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики, из которых в физическом воспитании детей дошкольного возраста применяют отдельные элементы. Оздоровительная гимнастика проводится в разных формах занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольников: на утренней гимнастике, физкультпаузах, физкультминутках, физкультурных занятиях, гимнастике после сна. Их назначение состоит в поддержании физической и умственной работоспособности. На индивидуальных занятиях при наличии отклонений в состоянии здоровья у детей с помощью специальных физических упражнений стремятся восстановить временно утраченные функции организма. В современной практике дошкольного воспитания вопросы оптимизации содержания и направленности физических нагрузок, апробация новых форм занятий физическими упражнениями в процессе воспитания и образования детей являются актуальными.

В исследовании проведено изучение спроса родителей на дополнительные виды, формы и содержание занятий физическими упражнениями в работе с детьми 3–6 лет в группах по интересам. Опрос проводился на сайте <http://gym-club.info>. Респондентам были заданы вопросы о необходимости проведения дополнительных занятий по интересам с детьми, формам занятий, направлениям деятельности (оздоровительное), времени и условиям проведения (дополнительные занятия в учреждениях дошкольного образования, клубах, школах, спортивных секциях и др.). В результате опроса выявлено, что 100 % респондентов считают, что детям недостаточно занятий физическими упражнениями в распорядке дня в учреждении дошкольного образования. Широкую популярность у родителей приобретают дополнительные занятия с детьми по оздоровительным направлениям (плавание, гимнастика, йога и др.).

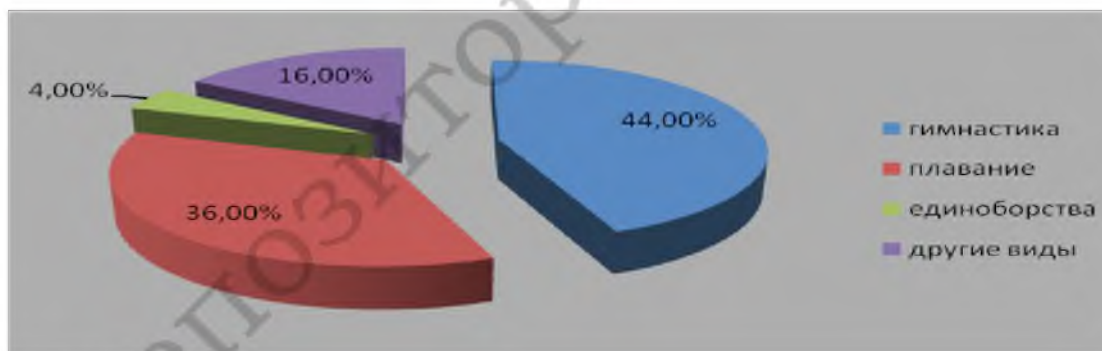


Рисунок – Рейтинг распределения дополнительных услуг по образовательной области «физическая культура», %

44 % родителей отдадут предпочтение в выборе занятий с детьми гимнастике, 36 % – плаванию; 16 % – танцам, йоге; 4 % – единоборствам.

Дополнительные занятия физическими упражнениями повышают объем двигательной активности детей, увеличивают диапазон двигательной активности. Гимнастические упражнения формируют у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, расширяют функциональные возможности организма, улучшают физическое здоровье детей.

На занятиях с детьми для воспитания координационных способностей широко применяют упражнения с изменением исходного положения и положения тела в пространстве (ходьба и прыжки с поворотами на 180° и 360°), выполняют задания на возвышенной площади опоры (на бревне, на скамейке, на мини-батуте и др.), работают с предметами (мяч, скакалка, обруч, ленты) в парах, в группах, в командах и т. п. Для воспитания силовых способностей выполняют разновидности ходьбы с опорой на руки и ноги («паучок», «собачка» и др.); упражнения в висах; с ползанием (подползание, перелезание на (под, через) скамейку (модули) из разных исходных положений; удерживают статические напряжения в наклоне («складочка», «бабочка» и др.), с опорой

на руки и колени («кошечка», «колечко» и др.). Для воспитания скоростно-силовых способностей выполняют прыжки и подскоки на скакалке (вперед, назад, «скрестно»), без скакалки, прыжки через предметы. Для развития гибкости выполняют наклоны, повороты, шпагаты, «махи» ногами и др.

Выполнение комплексов специальных упражнений (дыхательных) упражнений в расслаблении, на внимание, точность выполнения двигательных действий, выполнение упражнений под музыку повышают функциональное состояние основных систем организма, таких как: центральная нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Гимнастические упражнения способствуют расширению функций опорно-двигательного аппарата. На занятиях гимнастикой применяют упражнения для укрепления свода мышц стопы (ходьба на полупальцах, на внешней стороне стопы и др.) мышц ног и рук (ходьба в упоре на руках и ногах в разных исходных положениях), мышц спины, грудного отдела, упражнения для формирования правильной осанки.

Таким образом, запрос родителей на дополнительные виды, формы и содержание занятий физическими упражнениями в группах по интересам, продемонстрировал актуальность и востребованность новых форм работы с детьми, что послужило основанием для открытия детского клуба гимнастики и пластики, который сегодня посещают более ста детей в возрасте от 3 до 6 лет.

В детском клубе гимнастики и пластики на занятиях физическими упражнениями созданы благоприятные условия для занятий из различных видов спорта. Спортивные упражнения и их элементы подбирают с учетом возрастно-половых особенностей развития и способностей, проявляемых детьми. На занятиях физическими упражнениями с детьми включают доступные сочетание элементов спортивных видов гимнастики: спортивную, художественную гимнастику и спортивную акробатику.

В художественной гимнастике используют художественное движение, представляющее систему физических упражнений, преимущественно, танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжки, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки и т. д.). Упражнения художественной гимнастики, связанные с музыкой, развивают музыкальный слух, чувство ритма.

Спортивная гимнастика представлена вольными и упражнениями на снарядах. Вольные упражнения представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений руками, ногами, туловищем, головой, состоят из шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих требованиям разносторонней физической подготовки. Упражнения на гимнастических снарядах представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Вольные упражнения формируют «школу» гимнастических движений. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры позволяют выполнять основные способы перемещения тела занимающихся и способствуют совершенствованию функций организма.

Акробатические упражнения объединяют группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые выполняют в гимнастике для общей физической подготовленности, воспитания смелости, решительности, находчивости, ориентированию в пространстве.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ ПРИ РАЗВИТИИ ТОЧНОСТИ МЕТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

Козловская Ю.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение

Развитие точности метания предусмотрено содержанием программы «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения [8, 9]. Начиная с первого года обучения в школе, дети осваивают технику метания малого мяча в вертикальную мишень с расстояния 2–3 м. В последующие годы увеличивается дистанция до поражаемой цели (7 класс – 6–8 м, 11 класс – 20–25 м), уменьшается площадь поражаемой поверхности, изменяется вес метательного снаряда. Предъявляемые требования к уровню развития точности метания к окончанию школы требуют теоретического и экспериментального обоснования выбора средств и методов обучения, применяемых для развития точности движений.

Анализ научно-методической литературы показывает, что изучению развития точности метания у школьников посвящено значительное число исследований (С.В. Голомазов, А.А. Зданевич, Л.С. Иванова, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, О.Б. Немцов и др.).