

Условия и методы обучения дошкольников спортивным видам упражнений и элементам спортивных игр

Основные понятия: спортивные упражнения, спортивные игры, ориентировка в пространстве, ходьба на лыжах, скольжение, двухшажный ход, плавание, сопротивление воды, баскетбол, футбол, бадминтон, упрощенные правила, технические элементы игры, спортивная площадка.

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, плавание.

С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости:

проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

С пяти лет дети осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6-8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинку. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

На спортивной площадке или в лесопарке, как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. Вначале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг – учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи, прижимая к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой. Ступающий и скользящий шаг выполняется без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой.

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25 – 30 см и ставит на снег, потом приподнимает

носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении – предварительно переносят массу тела на ногу противоположную стороне поворота. Затем, приподнимают вторую ногу, и резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее массу тела и приставляя к ней вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъемы на горку и спуски с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка».

При подъеме на горку в прямом направлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами.

Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше стоит прямо, а другая, нижняя – с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги

стоят на всей ступне. Для замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях.

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая скользит в прежнем направлении. Постепенно отведенную лыжу ребенок ставит на ребро и упирается ею в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону.

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха – 10-12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10-12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

Физкультурное занятие на лыжах носит тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит проведение спусков и подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

Младшие дети при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на своей игровой площадке.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне. Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600-700 м, а в спокойном темпе до 2-х километров.

Обучение плаванию предусмотрено программой физического воспитания с младшей группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими подгруппами детей (9 – 10 человек).

Температура воды в бассейне поддерживается в пределах + 27 – +29 градусов, температура воздуха – + 24 – +29 градусов. Глубина воды не более 80 см. В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, что бы он освоил элементы техники, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

В младшем дошкольном возрасте главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в воду, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погружению под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают себе воду в лицо. Затем постепенно погружаются в воду: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой. Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

У детей пятого года жизни закрепляются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новыми задачами

обучения выступают: выполнение выдоха в воду, скольжение (на груди и на спине), движения ногами. Обучению выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: сдуть с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду. Располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох. На одном занятии выполняется 3-4 выдоха. Обучение скольжению производится следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине. Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в продвижении на руках по дну. Также дети приучаются открывать глаза в воде. Этому способствуют игровые задания, например, сбор игрушек разбросанных по дну бассейна.

В старшем дошкольном возрасте навыки плавания совершенствуются, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспособливать дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок вытягивает руки под водой попеременно вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх.

Основу спортивных игр дошкольников составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, бадминтон в дошкольном учреждении уделяется большое внимание. Используются элементы

спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить технику игры без мяча (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также технику владения мячом (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо).

Техника игры без мяча. Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу.

Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

Под техникой владения мячом понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру.

Дошкольников учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя замах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение. Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом,

затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. В начале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

Дошкольники обучаются упрощенному варианту игры в футбол. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

Удары по мячу ногой осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10-15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги. Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед,

носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

Остановки мяча ногой могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад.

Ведение мяча выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой.

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки,

передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забросить его в чужие ворота.

Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевого волан менее прочный и стоит значительно дороже.

Навыки владения ракеткой и воланом включают держание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагог показывает, как это нужно делать. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того, чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и образовательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его). После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи.

Поддача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Перечислите спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания детям дошкольного возраста.
2. Назовите, какие спортивные упражнения учатся выполнять дети в дошкольном учреждении?
3. Раскройте условия обучения дошкольников плаванию.
4. Какова методика обучения детей ходьбе на лыжах?
5. Какие правила езды на велосипеде должны знать дети?