

ГЛАВА 2

ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. Взаимосвязь умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка — его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал еще П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, — представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет

детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.

Занятия физическими упражнениями содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

Наиболее распространенной формой проявления дружеских взаимоотношений является помощь товарищу, согласованные действия при выполнении общего двигательного задания, взаимоконтроль за качеством движений, ответственность перед ровесниками. Дети осознают принадлежность к коллективу и учатся управлять своим поведением. Высокое эмоциональное напряжение, которое сопровождает занятия физическими упражнениями, содействует закреплению нравственных представлений в чувствах, переживаниях, привычках.

Физкультурные занятия способствуют формированию волевых черт характера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные игры и физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Основными показателями волевых усилий являются продолжительность, объем (количество повторений) и интенсивность выполнения физической работы. Волевая активность повышается также путем словесного воздействия: объяснения, убеждения, оценочных суждений.

Занятия физическими упражнениями формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача

ДОСЛИ-САД
№ 551

воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок. Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. Многие упражнения выполняются коллективно, под музыкальное сопровождение, что требует особенной согласованности, синхронности, воспитывает положительные эмоции. У детей формируются эстетические представления о красивом в физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют достижению эстетического эффекта во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу.

Красота гармонично развитого тела человека обязательный элемент представлений об эстетических преобразованиях с помощью физического воспитания.

Физкультурные занятия дают возможность упражнять детей в доступных им трудовых действиях: подготовке пособий к занятиям, заботе о чистоте и порядке. Воспитатель рассказывает и показывает детям, как нужно выполнить задание, поощряет внесение элементов творчества, использует положительный пример детей.

Таким образом, в процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

§ 2. Двигательные умения и навыки

Формирование системы двигательных умений и навыков — одна из задач физического воспитания. Воспитателю необходимо знать закономерности этого процесса, что поможет ему грамотно построить занятие и обеспечить рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию.

В теории физического воспитания двигательные умения определяются как степень владения двигательным действием, которая отличается необходимостью подробного, сознательного контроля за действием, невысокой быстротой, нестабильностью итогов,

небольшой прочностью запоминания. Есть умения, для освоения которых не требуется повторений. Достаточно объяснения воспитателя, как нужно держать мяч, обруч, палку, чтобы у детей появилось умение выполнить это сразу, но есть более сложные умения, требующие продолжительных упражнений для их правильного выполнения (ведение мяча, прокатывание обруча и др.). Основой двигательного умения является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движения, соединение их в целостное двигательное действие.

Двигательные умения последовательно переходят в навык. Двигательный навык это степень владения техникой действия, при которой управление движениями осуществляется автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью. Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта и представляют собой сложную систему условнорефлекторных связей. У человека они формируются с участием другой сигнальной системы (через сознание).

Характерными особенностями двигательного навыка являются: автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия, несмотря на то, что двигательные действия выполняются в новых условиях; надежность и прочность — навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Практическое значение двигательных навыков для ребенка очень велико. Они дают ему возможность быстро и точно выполнять действия, содействуют возникновению положительных эмоций, которые оказывают влияние на успешность выполнения работы.

Закономерности формирования двигательных навыков

Сформированные ранее навыки могут облегчить или усложнить формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков — "положительный перенос" — происходит в тех случаях, когда в технике движений есть сходство, например, навыки игры в лапту помогают освоить бросание мяча вдаль. "Отрицательный перенос" может возникнуть при одновременном разучивании движений, которые имеют разные конечные фазы. Например,

навык приземления в прыжках в длину с разбега может замедлить формирование навыка приземления в прыжках в высоту с разбега. Характер взаимодействия навыков необходимо учитывать при планировании работы по обучению детей движениям.

Если отсутствует подкрепление, двигательный навык разрушается. Разрушение происходит последовательно: вначале дети чувствуют неуверенность в своих силах, потом теряется способность к точной дифференцировке движений, исчезает индивидуальность в технике выполнения. Внешне это выражается в качественном ухудшении двигательного действия. Однако двигательный навык не исчезает полностью, сохраняется сравнительно долго, и после упражнений он быстро восстанавливается. Двигательный навык может ухудшаться и тогда, когда снижается уровень физических качеств, функциональных возможностей организма. Например, у часто болеющих детей наблюдается низкий уровень развития основных физических качеств и низкие показатели основных видов движений.

На быстроту образования двигательных навыков оказывают воздействие эмоции, интерес, сознательное отношение детей к двигательной деятельности.

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Процесс обучения детей движениям состоит из следующих этапов: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление навыка и усовершенствование техники.

На этапе первоначального разучивания физического упражнения детей знакомят с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах. Воспитатель показывает упражнение детям и подробно объясняет все элементы, которые входят в его состав.

На этапе углубленного разучивания физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно. Простые по содержанию и структуре движения воспитатель напоминает детям, не пользуясь показом. Если движения сложные, нужен показ и объяснение. На этом этапе у детей активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить движение.

Этап закрепления двигательного навыка и усовершенствования техники стимулирует детей к самостоятельному выполнению движения, создает возможности применения их в играх. Воспитатель словами регулирует движения дошкольников, предлагает им творческие задания, направленные на воспитание творческого отношения детей к двигательной деятельности. Следовательно, этапы обучения физическим упражнениям это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

§ 3. Физические качества

Развитие физических качеств одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условнорефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия. Точные действия — еще одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость это комплекс-

ная способность человека. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами ("челночный бег"), бег с обеганием препятствий и др.

Быстрота характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движений (по сигналу); частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

Под силой, как двигательным качеством, понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы определяется возрастом человека и зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, которые регулируют частоту, степень и объем мышечных сокращений. Существует несколько понятий силовых способностей человека: абсолютная сила — способность проявлять максимальное напряжение в относительно короткий отрезок времени. Эта способность оцениваемая обычно с помощью динамометра. Выражается она в килограммах. Относительная сила, которую может проявить человек безотносительно к собственному весу, другими словами, это величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела. Относительная сила определяется делением показателя абсолютной силы на вес тела. У детей дошкольного возраста она составляет 1,5-1,8 условных единиц (Е.Н.Вавилова). Это значит, что ребенок может поднять вес, который превышает его личный. Можно

измерять силу разных групп мышц. Обычно измеряют силу мышц кисти и становую силу.

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действие большей части мышечной системы ребенка. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, ходьба на лыжах), то говорят о специальной выносливости. Она зависит от техники владения движениями, уровня развития силы, быстроты и т.д.

Методика развития физических качеств

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были длинными по продолжительности, не были однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с осложнениями или, наоборот, снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития у ребят умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных

исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы: упражнения с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, приседание). Большое значение имеет количество повторений упражнений. Небольшая дозировка не содействует развитию силы, а чрезмерно большая может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз упражнение должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение необходимо отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Упражнения с мышечным напряжением необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество мышечных групп, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения. Продолжительность непрерывных действий должна быть около 2 минут — это время, на протяжении которого осуществляется налаживание функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Бег со средней скоростью (2-2,5 м/с) является главным средством воспитания общей выносливости дошкольника. Целесообразно включать его в занятия, увеличивая каждый раз расстояние, которое должны преодолеть дети.

Хорошо сочетается продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазанием. Активные действия чередуются с отдыхом. Вместе с бегом развитию выносливости могут содействовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде), а также подвижные игры, в которых двигательное действие повторяется много раз.

Следовательно, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств — важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 кг, у девочек — с 20,4 до 43 кг. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 м с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 с, у девочек — с 2,6 до 2,2 с. Время бега на 10 м с обеганием препятствий у мальчиков с 7,2 до 5,0 с, у девочек — с 8,0 до 5,5 с (Е.Н.Вавилова).

Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 601,3 м до 884,3 м, девочки — с 454,0 м до 715,3 м (В.Г.Фролов). Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3-х до 5-ти лет, ловкости — от 3-х до 4-х лет, силовых способностей — от 4-х до 5-ти лет. В возрасте от 5-ти до 6-ти лет обнаружены некоторые замедления развития силовых показателей (Н.А. Ноткина).

Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.