

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

(Окончание. Начало в № 4)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ «ПРАЛЕСКА»

Елизавета ПАНЬКО,
кандидат психологических наук,
профессор,

Валентина ШЕБЕКО, кандидат
педагогических наук доцент

На основе сочетания скоростных и силовых способностей исследователи выделяют скоростно-сило-вые качества, характеризуя их как способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Способность к проявлению скоростно-силовых качеств обнаруживается в прыжках, метании. Прирост количественных показателей скоростно-силовых качеств носит волнообразный характер — более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа — от 4 до 5 лет и значительное ускорение — в 6 — 7 лет.

Развитие силы происходит за счет выполнения упражнений динамического характера, имеющих скоростно-силовую направленность. Применяются упражнения с сопротивлением, вызываемым весом бросаемых предметов, и упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, приседание и т.п.). Большое значение имеет количество повторенных 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 их количество 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 упражнения.

Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется спрыгивание с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места и с продвижением вперед, прыжки на двух ногах через начерченные линии, выполнение общеразвивающих упражнений с набивными мячами детскими гантелями.

Огромное значение в воспитании двигательных способностей дошкольников отводится ловкости — способности быстро овладевать новыми движениями. Целесообразно координировать их, перестраивать в связи с изменяющимися условиями.

Ловкость — комплексная способность человека. Она зависит от способности ориентироваться в пространстве, тонко различать интервалы времени, сохранять равновесие, от степени усвоения ритма и темпа движений, умения своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Координационная сложность двигательных действий — одна из составляющих ловкости. В то же время для эффективного решения двигательных задач необходимы точные действия.

Большинство ученых, изучавших проявление ловкости у дошкольников, утверждают, что это качество нужно воспитывать с 5 — 7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4 лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

Основным средством воспитания ловкости являются сложные по координации и условиям проведения упражнения: бег из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа; прыжок из исходного положения стоя спиной по направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости движения, способа выполнения; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, где нужно прилагать усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Эффективны для развития этого качества подвижные игры с ловлей и увертыванием, а также спортивные игры (баскетбол, бадминтон и др.).

Быстрота как физическое качество человека характеризует его способность осуществлять движения с определенной скоростью. Она проявляется в разных формах, основные из которых: быстрая реакция на сигнал к действию, скорость одиночного движения, способность увеличивать в короткое время темп движения, частота циклических движений.

Важнейшей особенностью деятельности нервных центров, обеспечивающих быстроту движений, является подвижность нервных процессов, психическое состояние человека: концентрация волевых усилий, интенсивное напряжение внимания и др.

Одним из компонентов скоростных качеств у дошкольников является максимальная скорость бега. За

дошкольный период как у мальчиков, так и у девочек она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4—6 лет.

Эффективным средством развития быстроты являются упражнения и игры, направленные на развитие способности быстро выполнять движения.

Дети осваивают игровые задания лучше всего в медленном темпе. Нужно предусмотреть, чтобы упражнения не были однообразными и продолжительными. Желательно повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением или снижением требований. С этой целью могут быть использованы: бег в быстром и медленном темпе, бег с ускорением по прямой, по диагонали, бег в максимальном темпе на короткие дистанции, бег за партнером и др.

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

Выносливость — это способность человека совершать мышечную работу заданного характера в течение возможно более длительного времени без снижения ее эффективности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. Основным измерителем выносливости является время, в течение которого выполняется работа заданной интенсивности. Она зависит от техники овладения движениями, уровня развития быстроты, силы, ловкости.

Важную роль в проявлении и развитии выносливости играет воля человека. На формирование этого качества особое внимание следует уделить в группе «Фантазеры». Старшим дошкольникам оно поможет в овладении учебной деятельностью, новой ролью — ученика в школе.

В дошкольном учреждении для изучения выносливости применяется бег с интенсивностью 60% от максимальной скорости. Дети в три года способны пробегать в данном темпе 240 — 255 м (соответственно мальчики и девочки), в четыре года — 370 — 460 м, в пять лет — 450 — 600 м, в шесть лет — 660 — 680 м, в 7 лет — 710 — 1000 м. При выполнении бега до полного утомления дети 5 — 6-летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5 — 6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам — вновь возрастает (Э.С.Вильчковский, В.Г.Фролов).

Развитию выносливости больше всего способствуют упражнения циклического характера (ходьба, прыжки, плавание и др.). 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 является главным средством воспитания общей выносливости. Целесообразно включать его в занятия, увеличивая каждый раз расстояние, которое должны преодолеть дети. Вместе с бегом развитию выносливости могут содействовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения и игры (плавание, ходьба на лыжах, баскетбол, хоккей и др.).

Для успешного приобщения к физической культуре необходимо учитывать и индивидуальные особенности состояния здоровья воспитанников. Не обойтись здесь без предварительного изучения, диагностики состояния здоровья ребенка.

«Пралеска» ориентирует на это не только медиков, но и педагогов. Необходимо изучить ребенка, чтобы помочь ему и обеспечить индивидуальный, личностный подход к каждому.

Часто ослабленные дети негативно относятся к двигательной деятельности. Необходима адаптация организма к физической нагрузке. Поэтому ее увеличение для ослабленных воспитанников должно идти постепенно. В этом случае сердечно-сосудистая система успевает адаптироваться за счет увеличения мощности сердечного выброса, улучшения кровоснабжения работающих органов. Повторяющаяся чрезмерная физическая нагрузка способствует возникновению патологических процессов в сердечной мышце, сосудах и в клапанном аппарате. В связи с этим переходы к нагрузке и обратно к покою должны быть пассивными. Необходимо предусмотреть упражнения в расслаблении и динамические дыхательные упражнения.

Тренирующими нагрузками для ослабленных детей являются ходьба по ровной местности, равномерный медленный бег, плавание. Эффективны общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Во время изменения положения тела, из-за лабильности вегетативной нервной системы, у ослабленных детей наблюдается небольшой подъем пульса (особенно при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и наоборот). Поэтому необходимо соблюдать принцип постепенности изменения исходного положения — лежа, сидя, стоя. Во время бега следует избегать внезапных остановок, так как при выполнении этого упражнения основная масса крови скапливается в скелетных мышцах, а при внезапной остановке падает артериальное давление в сосудах мозга, что может привести к обмороку. Ослабленные дети трудно переносят резкие наклоны и повороты тела, а также те упражнения, в которых нагрузка приходится одновременно на все группы мышц («кораблик», «велосипед» и др.).

Включение этих упражнений в комплекс утренней гимнастики или физкультурное занятие требует обязательного наблюдения за самочувствием ребенка. Необходимо контролировать число повторений, амплитуду, скорость, темп, ритм движения.

Посильная нагрузка укрепляет здоровье ослабленных детей, воспитывает положительное отношение к физическим упражнениям, двигательной деятельности в целом.

Важно учесть в работе и другие индивидуальные особенности воспитанников — психологические, социально-психологические: половые различия мальчиков и девочек; типологические особенности сангвиника, холерика, меланхолика, флегматика; различия в эмоциональном благополучии в детском обществе... Постараемся их лучше узнать и отнестись к каждому с вниманием, доброжелательностью, теплом, как это сделала, например, воспитатель из Солигорска Н.Г.Бобко. Вот что она рассказывает: «... В числе непопулярных оказался Слава. Он часто болел, был не очень общителен, близких отношений со сверстниками у него не было. Детский сад посещал

неохотно. Заметили — любит игры, особенно спортивные, неплохо владеет клюшкой, мячом. В игры спортивного характера (хоккей, баскетбол и др.) Славу решили включать активнее. Не сразу, но авторитет его среди мальчишек стал повышаться. Во время игры в хоккей обратили внимание, что у Славы хорошая реакция, он умеет вовремя отбить удар. Иногда стали поручать ему роль вратаря. Слава помогал некоторым мальчикам лучше овладеть приемами ведения шайбы. Я поощряла это, хвалила его. Но у девочек он по-прежнему авторитетом не пользовался (что для них хоккей?). Хотелось, чтобы отношение к нему и девочек было более теплее, доброжелательнее. Я заметила, что на занятиях с обучением и усвоением элементов игры в баскетбол он неплохо ведет мяч. Решила использовать это его качество. Со Славой были проведены индивидуальные занятия с целью лучшего овладения техникой игры. И на физкультурных занятиях он стал одним из моих помощников во время игр с мячом. Девочки «не устояли» — тоже стали обращаться к нему за помощью. И среди них его авторитет повысился. Когда проводили последний раз «выбор в действии», у него было уже 3 выбора, т.е. он вошел в число предпочитаемых. В детский сад теперь идет с желанием.

Труднее обстояло дело с Галей, Оксаной и Олей. Рядом со взрослыми эти девочки были послушными, скромными, но среди своих сверстников они могли нередко исподтишка ударить, ущипнуть, отобрать игрушку. Особых способностей, в том числе двигательных, не проявляли. Работа с этими детьми началась с вовлечения их в игры с небольшой двигательной активностью («Сделай фигуру», «Пустое место» и т.п.). У девочек были плохо развиты выносливость, ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, прыгучесть. Упражнялись в прыжках в процессе игр («С кочки на кочку», «Пягушка», «Удочка» и др.), игровых упражнений («Поймай комара», «Ударь в бубен», «Перепрыгни через ручеек» и т.п.). С наступлением теплых дней девочкам предлагались «классики», игра с мячом. Чаще старались за малейшие успехи похвалить их: в одних случаях — за быстроту, в других — за ловкость, а иногда и просто за старание или внимание к товарищам, помощь и т.д.

Постепенно движения девочек становились совершеннее. Было заметно, что они стали более активными, уверенными в подвижных играх. Зимой во время выполнения упражнений по скольжению, ходьбе на лыжах старалась обратить внимание детей на Оксану.

Легко и красиво скользила она по ледяной дорожке... Дети стали по-другому, по-дружески относиться к этим девочкам. Да и их отношение к сверстникам изменилось.

А вот Инне, тоже малопопулярной девочке, помогла скакалка. Девочка научилась ловко прыгать разными способами, лучше всех! И других учила этому. Увереннее стала, общительнее. По результатам эксперимента в конце года уже была в числе предпочитаемых...».

Итак, двигательная активность ребенка — источник его физического и психического здоровья, важный фактор формирования личности и детских взаимоотношений.

ЛИТЕРАТУРА

- Амонашвили Ш.А. Размышление о гуманной педагогике. — М., 1996.
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. — М. 1993.
- Асеев В.Т. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976.
- Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. — М_ 1986.
- Бахтур В.Т. Это неповторимое — Я. — М., 1986
- Бальсевич В.К. Что нужно знать о движениях человека// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997.- №2. -С.46-51.
- Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Пер. с англ. — М, 1986.
- Бодалев А.А.Личность и общение. — М., 1986.
- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. — М., 1990.
- Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. — №2. — С.49 — 56.
- Бронников И.Н. Формирование интереса к движениям. — М., 1981.
- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.,1991.
- Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. — Киев, 1983.
- Визитей Н.Н. Физическая культура личности. — Кишинев, 1989.
- Глазырина Л.Д. Очарование. Путешествие малышкой со взрослыми по природе. — Мн., 1997.
- Давыдов В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте // Вопросы психологии. — 1992. — № 1. — С.22—32.
- Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А.Панько. — Мн., 1997.
- Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. Избр. псих. труд. Т.1. — М., 1986.
- Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. — М., 1981.
- Марцинковская Т. Проблема личности — диагностика ее структуры у детей// Обруч. — 1996. — № 4 — СЮ — 14.
- Логвина Т.Ю., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Мн., 1996.
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. — Л., 1993-
- Непомнящая Н.И. Становление личности ребенка 6—7 лет. — М., 1991.
- Панько Е.А. Воспитатель детского сада: Психология. — Мн., 1998.
- Половинчик Н.И. Кирпичики для характера. — М., 1981.
- Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. — М., 1991.
- Пралеска: Программа воспитания и обучения детей в яслях-саду. — Мн., 1996.
- Пралеска: Программа воспитания и обучения детей в яслях-саду. Приложение к программе. — Мн., 1996.
- Сагайдачная Е., Яковлева Т. Радость движения// Обруч. — 1996. -№ 2.
- Современные проблемы дошкольного образования. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.В.Кенеман. — М. 1996.
- Стрелкова Л. Творческое воображение: Эмоции и ребенок// Обруч. - 1996. - № 4.
- Флейк-Хобсон К., Робинсон В., Скип П. Развитие ребенка и его отношение с окружающими / Пер с англ. — М., 1983-
- Шабека В.М., Лагвина Т.Ю., Шишкина В.А. Любим бегаць і скакаць. - Мн., 1998.
- Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Учебное пособие. — М., 1996.
- Шишкина В.А. Формы організації фізичного виховання ў дзіцячым садзе. // Пралеска. 1997. № 1—2.
- Шишкина В.А. Движение + движение. — М., 1992.